

Ingredientes

100 gr de cebolla
120 gr aceite
220 gr de mantequilla
400 gr de harina
500 gr de leche entera
300 gr espinacas
200 g pimiento rojo
300gr zanahorias

Masa de croquetas de verduras



1. Primero de todo, troceamos nuestras verduras una a una, y las escurrimos con el cestillo para quitar el exceso de líquido. Las reservamos. Este será nuestro relleno.
2. Poner la cebolla, el aceite y la mantequilla en el vaso y programar 8 min-100º-vel 4
3. Añadir la harina y programar 5 min-100º-vel 4
4. Se añade la leche y mezclamos 15 seg-vel 6, ponemos el relleno de nuestras croquetas y programamos 8 min- 100º - vel 2
5. Esperar que la masa esté bien fría, mejor si es de un día para otro.
6. Dar forma a las croquetas, las podemos hacer una a una o meter la masa en una manga pastelera, se coge una bandeja de horno se pone el pan rallado, hacemos tiras largas de masa, con unas tijeras vamos cortando la masa y así vamos teniendo nuestras croquetas, las pasamos por huevo volvemos a rebozar en pan rallado y listas para freír o congelar.

Recepta de Mònica Macias Fonts
Agent Comercial Thermomix® Vorwerk

Tel: 670 37 73 35

E-Mail: monicamfonts@hotmail.com

Blog: <http://thermomix-barcelona-mataro.es/mmacias>