INGREDIENTES

- [ ] 2 filetes de merluza congelada
- [ ] 200g de espinacas
- [ ] 1 huevo grande
- [ ] Pan rallado
- [ ] 1 litro de leche entera
- [ ] 50g de mantequilla
- [ ] 60g de harina
- [ ] 2 cebollas
- [ ] Sal
- [ ] Nuez moscada

Croquetas de merluza y espinacas

45 Media

2 Personas

Cómo prepararlo

¡Feliz viernes a todos!

¿Os faltan ideas para que los peques coman pescado y verdura sin que se enteren? Pues esta receta os encantará: croquetas de merluza y espinacas.

Como sabéis, el pescado congelado nos aporta muchas ventajas. Lo podemos tener en el congelador siempre disponible para preparar y, además, mantiene todas sus cualidades, siempre y cuando sea de calidad.

¡Vamos a ello!

Esperamos que os guste mucho. ¡Nos vamos a la cocina!

- Añadir la mantequilla en una sartén y pochar las cebollas, a fuego lento
- Añadir la harina tamizada, poco a poco (reservar un poco de harina para bañar las croquetas)
- Agregar la leche mientras removemos para que se vaya incorporando sin problemas
- Añadir un poquito de sal, pimienta y nuez moscada y reservar la bechamel
- Cocer las espinacas en agua con un poco de sal, escurrirlas bien y picarlas
- Mezclar en la batidora las espinacas, la bechamel y la merluza desmenuzada
- Dar la forma deseada a las croquetas (nosotros las aplastamos un poco)
- Bañar las croquetas con harina, huevo y pan rallado y freírlas en aceite hasta que se doren y ¡listo!

La cocina de Aligator

caprabo con EROSKI

EROSKI

Carrefour

Dia %

SPAR

PIEDRA

Alcampo

HiperDino

GM

unide supermercados

Cecosa

AHORRAMAS

SABECO