

# Croquetas de espinaca, calabaza, zanahoria



## Ingredientes para 24 croquetas, 12 y 12:

### Para las de espinaca y zanahoria:

- 1 Zanahoria rallada
- 1 cebolla
- 500 ml Leche
- 40 grs. Harina
- ¼ cdita. Nuez moscada
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- 100 g de queso feta desmenuzado (opcional)

### Para las de calabaza y zanahoria:

- 250 grs puré de calabaza (asada o cocida)
- 1 Zanahoria rallada
- 1 cebolla
- 750 ml Leche
- 70 grs. Harina
- ¼ cdita. Nuez moscada
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

**Y para rebozar:** pan rallado y 3 huevos.

### Preparación:

• Para la masa de las de espinaca y zanahoria: Picar la cebolla y saltearla en aceite de oliva, mezclar con la espinaca en juliana fina, la zanahoria rallada, y el queso cortado en cubos chicos (opcional).

• Para las de calabaza y zanahoria: Picar la cebolla y saltearla en aceite de oliva, mezclar con el puré de calabaza y la zanahoria rallada.



Para hacer la **besamel**, echamos en una cazuela amplia el aceite, añadimos la harina y con unas varillas removemos y

“freímos” un par de minutos para que la harina pierda el sabor a crudo. Agregamos la leche poco a poco a la vez que removemos con viveza para evitar que se formen grumos. Iremos dejando que se consuma la leche antes de añadir otro chorrito. Subimos un poco el fuego, y sin parar de remover, cuando comience a hervir la bechamel salpimentamos y añadimos nuez moscada al gusto. Cocinamos la crema durante unos 15 minutos sin dejar de remover en ningún momento para evitar que se pegue. A los 10 minutos más o menos, antes de terminar de cocinar la masa, agregamos las diferentes masas y lo mezclamos. Vertemos las masas en una fuente, tapamos con film transparente y refrigeramos unas horas para que ésta se solidifique.

Para dar forma a las croquetas con ayuda de una cuchara cogemos porciones de masa, hacemos bolitas en este caso, y pasamos por *pan rallado*, *huevo* y *pan rallado*, en este orden. Hacemos lo mismo hasta terminar toda la masa. Freímos las croquetas en abundante aceite de oliva y dejamos reposar sobre papel absorbente antes de servir. Unimos las diferentes mezclas con la bechamel,

Retirar del fuego, colocar en un plato con papel absorbente para retirar el excedente de aceite y servir.