Croquetas de zanahoria

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo **Recetizador:** Miriam25



Tiempo: + de 2 horas
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 250 g de zanahoria
- 1/2 cebolla
- 300 ml de leche desnatada
- 50 g de harina integral
- Aceite de oliva
- Huevo
- Pan rallado
- Sal

Preparación:

Paso 1

Rallamos la cebolla y la zanahoria con un rallador. En una sartén caliente echamos 3 cucharadas de aceite de oliva y agregamos la cebolla rallada y sal, para que se poche antes. Removemos durante 5 minutos. Una vez tengamos la cebolla pochada, agregamos la zanahoria rallada. Pochamos las verduras. A continuación, incorporamos la harina integral. Rehogamos durante 5 minutos. Con la harina ya tostada, apartamos del fuego y añadimos los 300 ml de leche fría. Removemos y seguimos elaborando la bechamel. Volvemos al fuego y removemos hasta que la bechamel esté hecha. Vertemos la masa en una fuente amplia y ponemos papel film para taparla. Dejamos que se enfríe a temperatura ambiente. Luego la metemos en la nevera durante unas horas. Con el pan rallado vamos dando forma a las futuras croquetas. Las freímos con aceite abundante y bastante caliente. Servimos.