

CROQUETAS DE NÉCORA

INGREDIENTES (para 4 persoas)

- 400 gr de carne de nécora, tanto das patas coma do carro
- 50 gr de fariña
- 2 patacas cocidas
- ½ L de leite
- 60 gr de manteiga
- 2 xemas de ovo e 1 ramiña de perexil
- aceite de oliva virxe extra e sal
- 1 cebola e 2 dentes de allo
- Pan relado
- Fariña a maiores para facer o empanado



PREPARACIÓN:

1. Imos a facer a bechamel coa leite, media cebola cortada en anaquinhos finos e sal, engadimos a manteiga e a fariña e remexemos suave.
2. Douramos nunha tixola co aceite quente a carne da nécora cun pouco de cebola e allo, cortados finiños e engadímoslle a bechamel. Remexemos uns minutos a lume baixo, para que colla substancia e pasamos a unha fonte a que arrefría.
3. Ao estar frío, se o precisamos podemos metelo no frigorífico a que arrefría, imos facer as croquetas, coa forma alongada, e do tamaño que prefiramos.
4. Podemos axudarnos dun pouco de fariña para facer ben a forma, e de seguido as imos pasando por fariña, ovo batido e pan relado.
5. Para non ter que fritilas, dun xeito máis saudable imos a facelas ao forno, deste xeito facemos o proceso anterior outra vez, pero só co pan relado e o ovo, para que queden máis crocantes.
6. Quecemos o forno a 200°C e nunha fonte do forno, imos colocar unha lámina de papel vexetal e sobre ela as croquetas, que cociñaremos durante 15 minutos.

Podemos acompañalas dunha minestra de verduras, xa que así obteremos un prato saudable con todos os nutrientes presentes na hora da comida.

