



CROQUETAS DE COLIFLOR BIO

Ingredientes

1 bandeja de coliflor bio
Actitude en floretes
2 vasos de leche
3 cucharadas de harina
Mantequilla

3 dientes de ajo
Perejil picado
Sal
Pimienta

Nuez moscada
Huevos
Pan rallado
Aceite de oliva

Preparación

1. Ponemos los floretes de coliflor bio Actitude a hervir en una olla con agua y sal 20 minutos. Lo escurrimos muy bien para que pierda toda el agua.
2. Fundimos la mantequilla en una sartén, doramos los ajos picados y añadimos la coliflor bio Actitude y el perejil picado.
3. Removemos bien mientras vamos triturando con la espumadera.
4. Añadimos la harina y salteamos para que se dore un poco durante unos minutos.
5. Mezclamos bien, ponemos una pizca de nuez moscada, sal y pimienta e incorporamos la leche a temperatura ambiente poco a poco sin dejar de remover para evitar que salgan grumos hasta que espese y la masa se despegue de las paredes.
6. Vertemos la mezcla en una bandeja, cubrimos con un film y reservamos hasta que enfríe en la nevera. Lo ideal es hacerlo de un día para otro.
7. Para elaborar las croquetas cogemos un poco de masa y le damos forma de croqueta o bolita.
8. Pasamos las croquetas por huevo batido y pan rallado y reservamos en la nevera durante una hora.
9. Freímos las croquetas en abundante aceite hasta que estén doradas, las escurrimos en papel de cocina para eliminar el exceso de aceite...¡Y listo! Servimos bien calientes y ya podemos disfrutar de estas saludables croquetas de coliflor bio.