

Entradas Salgados

Receita de Croquetes com sobras

A popularidade deste salgadinho é tão grande que podemos comê-lo a qualquer hora, tanto como entrada ou como petisco. E o melhor é que podemos aproveitar a carne que sobrou de outras refeições, evitando que se estrague.

35 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

400 g sobras de carne cozinhada (vitela ou novilho, de preferência)
4 c. de sopa de manteiga ou margarina
4 c. de sopa de farinha
2 dl de leite
4 0 gemas de ovo
1 0 ovo
0 sal e pimenta q.b.
0 farinha q.b.
0 pão ralado q.b.

Informação nutricional

Energia	475,0 kcal	24%*
Proteínas	31,2 g	62%*
Lípidos	34,9 g	50%*
Hidratos de Carbono	7,2 g	3%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Começar por picar a carne e reservar.
2. Num tacho, derreter a manteiga, juntar a farinha, envolvendo bem e não deixar queimar. Juntar o leite, mexendo até se formar um creme espesso. Temperar e retirar do lume.
3. Acrescentar as gemas batidas e a carne picada. Mexer e deixar arrefecer o preparado no frigorífico.
4. Quando estiver frio, moldar croquetes, com ajuda da farinha. Passar pelo ovo batido e por pão ralado.
5. Fritar em óleo bem quente e escorrer em papel de cozinha.