



Receitas de Entradas Salgados

## Croquetes

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 gemas de ovo  
1 ovo  
sal e pimenta q.b.  
farinha q.b.  
pão ralado q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	475,0 kcal	24%*
<b>Proteínas</b>	31,2 g	62%*
<b>Lípidos</b>	34,9 g	50%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.