



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.