

Entradas Salgados

Croquetes de Couve-Flor

60 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 couve-flor
2 copos de leite
70 g de farinha
100 g de manteiga
50 g de queijo parmesão ralado
2 ovos
noz-moscada q.b.
óleo de girassol q.b.

Informação nutricional

Energia	428,1 kcal	21%*
Proteínas	20,7 g	41%*
Lípidos	27,9 g	40%*
Hidratos de Carbono	23,5 g	9%*

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

Preparação

1. Limpa e lava a couve-flor, coze-a ao vapor e divide-a em raminhos.
2. Frita-os em lume brando durante 3 a 4 minutos numa frigideira com 30 g de manteiga e passa-os pelo passador de legumes.
3. Prepara o molho béchamel espesso, numa caçarola, derrete a manteiga que restou, acrescenta a farinha e mistura bem para que não se formem grumos.
4. Incorpora o leite morno pouco a pouco, sem deixar de mexer até que comece a ferver.
5. Polvilha com sal e pimenta e um pouco de noz-moscada e deixa uns 10 minutos em lume brando.

6 Retira o béchamel do lume e acrescenta o queijo ralado e o puré de couve-flor.

7 Mistura bem, espalha sobre um prato ligeiramente untado com manteiga e espera que arrefeça para formar os croquetes com as mãos ligeiramente enfarinhadas.

8 Passa os croquetes por ovo batido e pão ralado e frita-os em abundante óleo quente.

9 Escorre-os sobre papel absorvente de cozinha, coloca-os num prato e serve bem quentes.