



CLASES DE COCINA PARA TODOS LOS DÍAS

#CuidarteEsCuidarnos



CROQUETAS DE PAPA RELLENAS DE AVENA Y VEGETALES

INGREDIENTES:

500 grs
C/n
C/n
C/n

Puré de papa cocido
Sal
Pimienta
Nuez moscada

Para el relleno

1 unidad
1/2 u
1/2 u
1/2 u
1/2 u
1 unidad
50 cc
1 cuch

Cebolla picada
Morrón rojo picado
Morrón verde
Berenjena picada
Zucchini
Tomate perita
Caldo de verduras
Avena fina

Para rebosar

100 gr
2 u
100 gr
300 gr

Almidón de maíz
Huevo
Leche
Copos de maíz sin azúcar

PROCEDIMIENTO:

- Para el puré: cocinar las papas a horno seco, retirar, pisar y condimentar.
- Reservar hasta que se enfrie.
- Para el relleno: En un sartén sudar todos los vegetales picados en pequeños cubos de 2 x 2 mm.
- Incorporar el tomate cubeteado y sin piel.
- Agregar el caldo y cocinar por 10 min e incorporar la avena y cocinar por 2 minutos más hasta que la preparación quede semi espesa.
- Armado: Hacer una bolita de 3 dedos de espesor de puré, llenar y enfriar por 2 hs..
- Pasar la croqueta por almidón y la mezcla de huevo y leche; y luego por el cereal partido.
- Enfriar en heladera por dos horas y hornear a 180°C por 10 min.

CUIDEMOS LOS alimentos

Las frutas se guardan en la heladera, pero lejos de las verduras. Si detectás una fruta que está descomponiéndose, separala inmediatamente del resto por que su gas hará que las demás se maduren más rápido.



Buenos Aires Ciudad

