

CROQUETAS DE ESPINACAS, PIÑONES Y UVAS PASAS DE LA AXARQUÍA

TIEMPO DE ELABORACIÓN: 40 min / DIFICULTAD: Baja / RACIONES: 12-15 croquetas

INGREDIENTES

- 60g de harina
- 200g de espinacas
- 600ml de leche
- 1 cebolla
- 2 huevos
- Pan rallado
- 75g de uvas pasas de la Axarquía
- 40ml de aceite de oliva virgen extra
- 30g de piñones
- 1 diente de ajo.
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpia y trocea las espinacas, usa sólo las hojas.
2. Saltea las espinacas con un diente de ajo muy picado y reserva para añadir en el paso 5.
3. Pica la cebolla y en una sartén dórala.
4. Añade la harina y no dejes de removerla, queremos que se tueste pero sin llegar a quemarse, esto te llevará 3 ó 4 minutos.
5. Baja el fuego y añade la leche, la nuez moscada, los piñones, sal y pimienta, las acelgas y las uvas pasas de la Axarquía, deja que se vaya cociendo sin dejar de remover, hasta que se espese.
6. Una vez esté espesa la masa de las croquetas, viértalas en una fuente y deja que se enfrien durante una hora.
7. Tapa la fuente con papel film y guárdala en el frigorífico un par de horas como mínimo, esto espesará más la masa.
8. Saca la masa del frigorífico y con la ayuda de dos cucharas o de una manga ve dándole forma a las croquetas.
9. En un plato pon un huevo batido y en otro pan rallado, pasa primero las croquetas por el huevo y luego por el pan rallado.
10. Puedes freír las croquetas en abundante aceite muy caliente o bien hornear a 220/240°.
11. Disfruta de esta receta con uvas pasas de la Axarquía.



Una croqueta diferente que combina el dulzor de la uva pasa de la Axarquía con el sabor especial de los piñones y las espinacas. Un plato cargado de ácido fólico, vitamina K y minerales con alto interés nutricional.