



# Croquetas con bechamel de calabacín



5 Personas.



340 Minutos.



Media.

## Ingredientes

### Para la bechamel:

- 100ml de aceite de oliva virgen
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 160g de harina de trigo
- 500ml de leche entera
- Sal
- Pimienta negra molida

### Para el rebozado y cocinado:

- Harina de trigo
- 2 huevos
- Pan rallado
- Aceite de oliva suave

### Para la salsa de remolacha:

- 1 remolacha cocida
- 150g de queso fresco para untar
- Cilantro fresco
- Sal

## Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
642,54	34,62 g	66,62 g	16,15 g

**Información adicional:** Una receta típica de la cocina española que podemos hacer más saludable si cocinamos al horno. Podemos sustituir el queso por tofu silken y la leche y el huevo por bebida vegetal. Además, podemos usar harinas sin gluten y adaptarlas a celíacos.

1



Pelamos la cebolla, la picamos finamente y la rehogamos en una olla hasta dorar. Incorporamos el calabacín también picado y lo cocinamos.

2



Cuando ambas verduras estén cocinadas, incorporamos la harina y la tostamos. Vertemos la leche poco a poco, sin dejar de remover hasta terminarla. Salpimentamos y enfriamos tapada durante 4 horas.

3



Formamos las croquetas en forma circular, las rebozamos por harina, huevo y pan rallado y las colocamos en una bandeja con papel de hornear. Rociamos un poco de aceite de oliva y horneamos durante 15 minutos a 220 °C.

4



Mientras se cocinan en el horno, preparamos la salsa triturando la remolacha cortada en porciones junto al queso, un poco de cilantro al gusto y sal. Acompañamos nuestras croquetas y... ¡a disfrutar!

