

CROQUETAS DE ESPINACAS (para 25 croquetas)

● **Ingredientes**

- 200 gramos de espinacas congeladas (se puede utilizar frescas si prefieres)
- 650 ml de leche vegetal (sin azúcar añadido), divididos
- 100 ml de caldo de verduras
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Media cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 75 gramos de harina
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta, al gusto
- 100 gramos de pan rallado
- Aceite para freír

1. **Instrucciones**

2. Hervir las espinacas según las indicaciones del producto. Escurrir y mojar con agua fría. Apretar las espinacas con las manos para sacar toda el agua. Reservar.
3. Combinar 400 ml de la leche vegetal y el caldo en una olla. Calentar a fuego bajo.
4. Calentar una sartén grande a fuego medio. Añadir el aceite de oliva y la cebolla. Pochar. Añadir el ajo y pochar. Tamizar la harina dentro de la sartén y mezclarla bien. Cocinar unos minutos hasta que empiece a dorarse para quitar el sabor de la harina. Añadir la mezcla de leche y caldo poco a poco, removiendo bien después de cada cucharón que añadas para que no se formen grumos.
5. Cuando tengas una masa suave y cremosa, añadir las espinacas y salpimentar. Si la quieres más cremosa (pero más difícil de trabajar) puedes añadir un poco más de leche. Trasladar la masa a un recipiente y dejar enfriarse a temperatura ambiente. Tapar con plástico, tocando la masa con el plástico para que no se seque. Meter en la nevera unas horas o durante la noche.
6. Poner el pan rallado y los 250 ml de leche vegetal restantes en dos bols. Formar las croquetas con una cucharadita de la masa, rebozarlas con el pan, luego mojarlas en la leche y finalmente volver a rebozarlas en el pan.
7. Calentar aceite para freír en una sartén. Freír las croquetas en tandas de 5 o 6 hasta que estén doradas por todos lados. Retirar a un plato cubierto de papel de cocina. Servir.