

Croquetes de carne



Ingredientes: 250 grama de carne de vaca (picada)

60 grama de margarina

60 grama de farinha de trigo

1 unidade de cebola

2 unidade de dentes de alho

1 load de louro

2 unidade de ovos

1 decilitro de leite

0 totaste de pão ralado

0 totaste de azeite

0 totaste de sal

0 totaste de pimenta preta (moída)

0 totaste de noz-moscada

0 totaste de farinha (para polvilhar)

Instruções de preparação:

Comece por descascar as cebolas e os dentes de alho. Pique-os para uma frigideira juntamente com a margarina e uma folha de louro. Leve os ingredientes a lume brando e deixe-os refogar um pouco. Quando a cebola começar a alourar, junte a farinha. Mexa muito bem até a mistura estar bem ligada e depois junte o leite. Mexa bem até a mistura se deslocar do fundo do recipiente. Adicione a carne picada, tempere com sal, pimenta e noz-moscada e mexa bem todos os ingredientes. Retire o recipiente do lume e adicione o ovo batido em fio, enquanto continua a mexer muito bem. Leve novamente ao lume e vá mexendo até obter uma bola que se descole do fundo. Coloque o preparado num prato, tape e deixe arrefecer. De seguida, retire pequenos pedaços da massa e molde croquetes. Passe-os por farinha, ovo batido e pão ralado. Frite-os em azeite bem quente e depois coloque-os num prato com papel aderente, para escorrerem bem.

Sugestões Adicionais: Pode fazer esta receita com carne cozida, assada ou estufada, para

aproveitar sobras de outras refeições.