

Para comer barato y ahorrar en casa: deliciosa receta de croquetas crocantes de espinaca con queso

16/10/2024



Cuando no se sabe qué preparar para resolver el almuerzo o la cena, se debe recurrir a opciones fáciles y rápidas. Una gran solución es hacer esta **receta de croquetas de espinacas con queso** que salen muy **crocantes** y deliciosas, aprovechando que la espinaca **está barata** en verdulerías y que hasta se puede comprar varios paquetes por un precio accesible.

Esta receta es **salvadora**, dado que se hace en pocos minutos y es súper rendidora, ya sea como guarnición para acompañar una pieza de carne, o bien como plato principal para comerla con arroz o algún acompañamiento extra. Probá hacer estas croquetas de espinaca con queso crocantes que además, son muy **nutritivas**.

Es muy fácil preparar esta receta que lleva ingredientes accesibles disponibles en cualquier góndola. Con un par de atados de espinaca que se pueden conseguir en oferta, o con un paquete grande, salen varias croquetas para compartir.



Aprovechá que la espinaca está barata para hacer estas croquetas.

Ingredientes para hacer croquetas de espinaca con queso: crocantes y nutritivas

- 1 paquete grande de espinacas
- 2 huevos
- 2 tazas harina leudante
- 1 cebolla mediana
- 1/2 morrón rojo
- 2 dientes ajo
- 1/4 de pan rallado y un puñado de cereales
- 1/4 de queso cremoso
- Sal, pimentón, pimienta y orégano
- Queso rallado a gusto

Receta «salvadora»: croquetas de espinaca con queso para aprovechar que están baratas

1) Picar finamente la cebolla, el morrón y el ajo. Saltear en una olla con aceite hasta que adquieran un color dorado. Sazonar con sal, pimienta, pimentón y orégano al gusto.

2) Lavar abundantemente la espinaca, escurrir bien y picarla fina. En este caso, no será necesario cocinarla.

3) Batir los huevos en un bol. A continuación, incorporar la espinaca picada, la harina, el queso rallado y la cebolla junto al ajo salteados. Se mezcla todo hasta obtener una masa homogénea.

4) Con una cuchara, tomar porciones de la masa y agregar un dado de queso en el centro. Formar la bolita con las manos y rebozar, primero pasando las bolitas por el huevo y luego por una mezcla con pan rallado y cereales triturados, para darle más "crunchy".

5) Con ayuda de una cuchara o tenedor, agarrar las croquetas y colocarlas en una fuente para horno engrasada, o bien freír en abundante aceite caliente. Cocinar hasta que estén doradas en la superficie.



Croquetas de espinaca con queso al horno: nutritivas y riquísimas.

Fuente: Crónica