

Una receta súper sencilla y barata: receta de croquetas de calabaza y queso en 25 minutos

08/07/2024



A la hora del almuerzo o la cena siempre llegan las dudas respecto a que preparar, ya que cansa la idea de hacer todos los días preparaciones con los mismos ingredientes. En este sentido, si estás intentando mejorar tu alimentación y buscas incorporar a tus comidas más verduras, tenemos la opción perfecta para vos.

Las croquetas suelen ser un bocadillo delicioso que se adapta a cualquier platillo y es muy versátil, acompaña muy bien a todo tipo de degustaciones. Así, aunque existe un gran universo de componentes que se pueden juntar a fin de conseguir la consistencia de los mismos, muchos comensales eligen los que están hechos a base de vegetales, ya que encuentran en ella una manera fácil y deliciosa de sumarlos a

sus consumiciones.

En esta ocasión te traemos la **receta** de unos bocados de queso y calabaza que salen deliciosas, son rendidoras y te ayudarán a cuidar el bolsillo mientras sorprendés a tus seres queridos. Es una alternativa muy fácil de seguir, que se consigue en menos de 25 minutos y de la que nunca se podrán olvidar, todos te pedirán que la vuelvas a preparar. Tomá nota y ponete manos a la obra.



Esta idea es perfecta para aquellos momentos donde no se tiene mucho tiempo para cocinar, pero se quiere comer algo rico. Su resultado es súper crujiente y lo pueden llevar como aperitivo para dónde quieran, ya sea el almuerzo del trabajo o la vianda de los más chicos.

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de calabaza
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo

- 2 cucharadas de queso rallado
- 200 gramos de queso mantecoso
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal y pimienta, a gusto
- Aceite

PREPARACIÓN:

-Primero que nada van a limpiar, pelar, cortar y cocinar la calabaza hasta que quede blandita, pueden ser 10 minutos en el microondas o en agua sobre la hornalla.

-Posteriormente, van a picar y rehogar la cebolla y el ajo con un chorrito de aceite de oliva y antes de que se termine de hacer le sumarán la sal y pimienta, dejando que los ingredientes se doren.

-Agregar la calabaza y seguir cocinando a fuego medio-bajo hasta que notes que los ingredientes ya están listos. Cuando quede blanda la calabaza la aplastarán con la cebolla y el ajo y luego le añadirán el queso rallado para que se derrita. Retirar la preparación del fuego y dejar que se enfríe.

-Mientras van a batir el huevo en un bowl y colocar el pan rallado en otro tarro. Formar una masa con los ingredientes y formar bolitas con ella. Hacerles un hueco en el medio, agregarles un cuadrado de queso y luego pasarlas por el huevo y el pan rallado, pueden repetir este último paso para que les quede más empanado.

-Freír en abundante aceite y listo, ya están para disfrutar. Las pueden acompañar con lo que más les guste, unas milanesas, una rica carne al horno o incluso unos fideos con manteca.

Fuente: Crónica