

300 g de espinacas frescas

Actividad:

RECETA IX: Croquetas de espinacas y piñones

OBJETIVOS

- Ayudar a cocinar en casa
- Crear un espacio de convivencia y socialización donde se ayuden mutuamente.
- Fomentar la autonomía personal
- Aprender conceptos básicos de preparación de alimentos

DURACIÓN

90 min aproximadamente

EDAD ADECUADA

4°, 5° y 6° de Primaria

MATERIAL

- 150 g de cebolla
- 1 ajo
- 50 g de piñones
- 350 ml de leche. Se puede usar leche de soja
- 60 g de harina (unas 6 cucharadas)
- Sal
- pimienta
- nuez moscada
- 2 huevos
- pan rallado
- 300 gr de espinacas

Preparamos las espinacas

Picamos la cebolla y el ajo muy finito y los ponemos a pochar en una sartén grande con el fondo cubierto de aceite hasta que queden transparentes. Salpimentamos. Mientras hervimos las espinacas troceadas unos 5 minutos en agua hirviendo, o salteamos en una sartén hasta que suelten el agua y reduzcan el tamaño. Escurrimos bien.

Ponemos las espinacas en la sartén con la cebolla pochada y tras unos minutos los piñones enteros y mezclamos bien.

Hacemos la bechamel de las croquetas

Añadimos la harina a las verduras y removemos unos minutos hasta que se tueste ligeramente.

Echamos la leche poco a poco removiendo para hacer la bechamel. Salpimentamos y ponemos nuez moscada al gusto.

Poco a poco la masa de la bechamel se irá espesando, cuando tenga la textura que seamos retiramos del fuego y dejamos enfriar.

Volcamos sobre una fuente y dejamos enfriar, luego tapamos con papel film haciendo que éste toque la superficie para que no se seque y metemos al frigorífico.

Freímos las croquetas de espinacas

Una vez la masa se haya enfriado en el frigorífico al menos una hora (si dejáis que repose de un día para otro mejor aún), la sacamos y formamos las croquetas.

Cogemos la cantidad de una cuchara de la masa, damos forma con dos cucharas y luego rebozamos en huevo batido primero y en pan rallado después.

Freímos las croquetas en una sartén con aceite caliente y al sacarlas las colocamos en una bandeja con papel absorbente para que absorba el exceso de aceite.

