

# Croquetes d'espínacs i pinyons

Posted on **January 01,1970** by **hiulitscuisine**

Les croquetes són un plat típic per aprofitar les sobres del dia anterior.

## Ingredients:

(per a 8-10 croquetes)

- 300 g d'espínacs
- un grapat de pinyons
- 1/2 ceba
- 1 dent d'all
- 500 ml de llet de soia
- 4 cullerades de farina de blat
- 1 cullerada de margarina
- nou moscada (*opcional*)
- pa ratllat

## Temps de preparació:

30 min (+ 2h)

## Preparació:

1. Bullir els espínacs 1 min.
2. Sofregir la ceba i l'all tallats a daus petits en una paella amb oli (*primer la ceba, quan estigui daurada, afegir l'all*). Incorporar els espínacs i els pinyons. Sofregir tot junt amb una mica de sal durant 2-3 min.
3. En una altra paella desfer la margarina, afegir la farina de blat i remenar fins que estigui una mica torrada.
4. Anar afegint la llet de soia a poc a poc sense deixar de remenar perquè no es formin grumolls. Deixar coure uns 8-10 min a foc lent fins que agafi consistència. Salpebrar al gust (*una culleradeta de nou moscada opcional*).
5. Afegir el sofregit d'espínacs a la beixamel i deixar coure 2 min perquè lligui tot bé.
6. Deixar refredar i posar a la nevera fins que estigui completament fred (*mínim 2-3h, millor tota la nit*).
7. Fer la forma de les croquetes amb les mans, passar per la [barreja de farina de blat i aigua](#) i arrebossar amb pa ratllat.
8. Escalfar oli abundant en una paella i fregir les croquetes.

Posted in: Cuina Tradicional, Entrants, Festa Vegana, Plats Principals, Receptes | Tagged: All, Ceba, Espínacs, Farina De Blat, Llet De Soia, Margarina, Nou Moscada, Pa Ratllat, Pinyons | With 0 comments