

# Croquetas de espinacas y piñones

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

Las croquetas son un plato típico para aprovechar las sobras del día anterior.

## Ingredientes:

*(para 8-10 croquetas)*

- 300 g de espinacas
- un puñado de piñones
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 500 ml de leche de soja
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de margarina
- nuez moscada *(opcional)*
- pan rallado

## Tiempo de preparación:

- 30 min (+ 2h)

## Preparación:

1. Hervir las espinacas 1 min.
2. Sofreír la cebolla y el ajo cortados en dados pequeños en una sartén con aceite *(primero la cebolla, cuando esté dorada, añadir el ajo)*. Incorporar las espinacas y los piñones. Sofreír todo junto con un poco de sal durante 2-3 min.
3. En otra sartén deshacer la margarina, agregar la harina de trigo y remover hasta que esté un poco tostada.
4. Ir añadiendo la leche de soja poco a poco sin dejar de remover para que no se formen grumos. Dejar cocer unos 8-10 minutos a fuego lento hasta que tome consistencia. Salpimentar al gusto *(una cucharadita de nuez moscada opcional)*.
5. Añadir el sofrito de espinacas a la bechamel y dejar cocer 2 minutos para que ligue todo bien.
6. Dejar enfriar y poner en la nevera hasta que esté completamente frío *(mínimo 2-3h, mejor toda la noche)*.
7. Hacer la forma de las croquetas con las manos, pasar por la [mezcla de harina de trigo y agua](#) y rebozar con pan rallado.
8. Calentar aceite abundante en una sartén y freír las croquetas.

Posted in: Cocina Tradicional, Entrantes, Festa Vegana, Platos Principales, Recetas |

Tagged: Ajo, Cebolla, Espinacas, Harina De Trigo, Leche De Soja, Pan Rallado, Piñones | With 4 comments