



# CROQUETAS DE CARNE

## Ingredientes (8 porciones)

- 500 g de carne molida de libre pastoreo, libre de hormonas y orgánica
- 1 cebolla chica, picado fino
- ½ zanahoria mediana, rallada
- 2 cucharadas de linaza molida (opcional)
- Aceite de coco
- Sal y pimienta a gusto

## Preparación

1. Calentar aceite en una sartén y sofreír la cebolla, hasta que la cebolla quede transparente o se comience a dorar. Esperar a que se enfríe.
2. Colocar la carne molida en un bowl y condimentar con sal y pimienta (agregar otros condimentos según el gusto)
3. Agregar la cebolla y linaza (opcional) y mezclar bien todos los ingredientes.
4. Armar bolitas de carne con 2 cucharadas de la mezcla aproximadamente. Aplastar las bolitas de modo que se formen las croquetas de 2 cm de espesor (forma redonda de una hamburguesa).
5. Cocinar a la plancha o en el sartén, por 8 minutos dando vuelta las croquetas cada 2 minutos. Cubrir por otros 2 minutos para finalizar la cocción y servir.