

CROQUETAS DE CARNE

Esta receta la preparo cada cierto tiempo en grandes cantidades y dejo todas las croquetas armadas y listas para cocinar. Separo las que necesito para esa semana y el resto las envuelvo en papel para hornear y las congelo en el freezer para las siguientes semanas.

Esto me ahorra mucho tiempo y es un excelente comodín para esos días en que tengo poco tiempo para cocinar.



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
- ½ zapallo italiano, rallado
- 1 huevo o 1 cda de linaza molida
- 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 huevo 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.