



O nosso melhor para a sua família

Croquetes de Frango

Ingredientes:

1 cebola
3 dentes alho
2 cenouras médias
150 g tomate
50 g azeite
75 g bacon em cubos
1000 g peito de frango cortado em pedaços
1 caldo de galinha feito na bimby

Farinha de trigo q.b. p/ panar
2 ovos p/ panar
Pão ralado q.b. p/panar
Óleo q.b. p/ fritar



Ingredientes p/ o béchamel:

Leite q.b.
200 g farinha
Sal e noz-moscada q.b.

Preparação:

Coloque no copo a cebola, os alhos, as cenouras, o tomate, o azeite e pique **5 seg/vel 5**.

Junte o bacon e refogue **5 min/Varoma/vel 1**.

Adicione o peito de frango, o caldo e programe **15 min/100°C/vel 4**.
Retire e escorra bem o molho com ajuda do cesto, reserve.

Deite no copo o frango e triture **10 seg/vel 8**. Retire para uma taça e reserve.

Sem lavar o copo pese o molho reservado e adicione leite até perfazer 600 g de líquido.

Junte os restantes ingredientes para o béchamel e programe **6 min/90°C/vel 4**.

Incorpore o bechamel com o preparado reservado com a ajuda da espátula.
Deixe arrefecer totalmente. Deite num saco de pasteleiro, corte a ponta no tamanho desejado.



O nosso melhor para a sua família

Faça rolos compridos sobre um tabuleiro com farinha de trigo. Corte-os do tamanho desejado e de seguida passe-os pelos ovos batidos e pão ralado. Leve a congelar.

Frite em óleo abundante e quente. Acompanhe com salada e arroz.

Nota: Devem ser fritos ainda congelados.

Tempo: 26 min

Aproximadamente: 40 unid

Dificuldade: Média

