



*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

