

# CROQUETAS DE CALAMAR EN SU TINTA



| Fácil



| 60 min.



| 8 raciones



| 0,9 €/ración

## INGREDIENTES

- 1 calamar
- 1 bolsita de tinta
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 1 c.c. pimentón dulce
- 200 g harina integral
- 200 g mantequilla
- 1l leche
- 3 huevos
- Pan rallado
- Sal y pimienta
- Aceite de Oliva Virgen Extra



Foto: pexels

## ALÉRGENOS



MOLUSCOS



HUEVOS



CONTIENE  
GLUTEN



LACTEOS

## ELABORACIÓN

1. Cortar el calamar en dados pequeños, saltear en una cazuela con una cucharada de aceite. reservar
2. Picar el pimiento verde, la cebolla y el tomate.
3. Poner más aceite y dorar el ajo cortado por la mitad, tres cuartos de cebolla picada y el pimiento.
4. Añadir la tinta y después el pimentón, seguidamente el tomate y rehogar unos diez minutos y triturar. Reservar.

5. En otra olla, poner el cuarto de cebolla picada con la mantequilla y fundear. Añadir la harina y rehogar unos minutos sin que tome color.
6. Calentar la leche y añadir a la olla poco a poco sin dejar de remover la masa. Trabajar la masa, al menos, durante 15 min.
7. Añadir el calamar y la salsa de tinta a la masa, remover durante unos 5 min. más.
8. Pasar la masa a una bandeja, poner en la superficie un poco de aceite y extender, tapar con film y dejar enfriar al menos 8 horas.
9. Moldear la masa de croquetas, pasar por harina, huevo batido y finalmente por pan rallado
10. Precalentar el horno a 200. Antes de hornear poner un poco de aceite a cada croqueta para que se dore mejor. Hornear durante 15-20 min, a mitad de cocción dar la vuelta a las croquetas. Servir calientes.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 317 Kcal	hidratos de carbono 9 g	azúcares 8,7 g	Grasas 26,5 g	grasas saturadas 14,7 g	Proteínas 10,2 g	Fibra 1 g	Sal 0,5 g
--	---------------------	----------------------------	-------------------	------------------	----------------------------	---------------------	--------------	--------------

### NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Cuando tengas un poco de pan duro, rallado y guárdalo en un tarro de cristal para que se conserve bien.
- Puedes congelar las croquetas una vez ya están empanadas, antes de cocinarlas.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Cada vez que uses la tabla de cortar, límpiala bien para evitar contaminaciones cruzadas.