croquetas de escarola

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: bertodu

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
si se hacen con leche en lugar de agua quedan más ricas pero también tienen más calorías

Descripción:
una forma diferente de la habitual de comer verdura

Ingredientes para 3 personas :

- según tamaño un cuarto si es grande de escarola
- - 1 diente de ajo
- - 1 cucharada de perejil picado
- 5 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- - 2 huevos
- 1 vasito de agua
- una pizca de sal
- una pizca de pimentón dulce
- aceite

Preparación:

Paso 1
preparar los ingredientes, el pimentón es opcional y el agua si se quiere se puede sustituir por leche

Paso 2
lavar y escurrir bien la escarola , cortarla muy fina y echarla en un bol, mezclarla con la harina, el ajo picado , el perejil y la levadura, amasarla bien e ir añadiendo poco a poco el agua para ir haciendo la masa, dejarla reposar un poco

Paso 3
en un plato con una cucharada de harina y con ayuda de 2 cucharas ir formando las croquetas

Paso 4

poner una sartén con aceite a calentar, de mientras batir los huevos con la pizca de pimentón, pasar las croquetas por huevo y echarlas a la sartén cuando esté bien caliente el aceite, dorar las croquetas y sacar