

PLATO DE FONDO

CROQUETAS DE ATÚN Y BRÓCOLI



Ingredientes:

- 1 brócoli
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 1/2 taza de agua
- 1 bolsa de sofrito congelado
- Pimienta limón
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Paprika
- 2 tarros de atún en agua
- 2 huevos
- 1/4 de taza de queso rallado

Preparación

- Cortar en trozos 1 brócoli, con el tronco incluido, y poner en un sartén con aceite de oliva + sal + pimienta y saltear por 5 minutos.
- Agregar 1/2 taza de agua, tapar y cocinar hasta que puedas atravesarlo fácilmente con un cuchillo (¡¡pero que esté firme!! Para que no pierda el color). Retirar y reservar.
- En el mismo sartén poner un chorro de aceite de oliva y agregar 1 bolsa de sofrito congelado (o 1 taza de las verduras frescas) + sal + pimienta limón + ajo en polvo + cebolla en polvo + paprika y cocinar hasta que la cebolla esté transparente y el sofrito listo.
- Procesar en la mini Primer el brócoli y el sofrito para hacer una pasta.



- Poner en un Bowl la pasta de brócoli y de sofrito +2 tarros de atún en agua sin el líquido +2 huevos +1/4 de taza de queso rallado (si está muy líquido agrega 1 cucharada de pan rallado). Rectifica los aliños.
- Mezclar y con ayuda de dos Cucharas dar forma y poner las croquetas en un sartén con aceite de oliva muy caliente. Dar vuelta con cuidado y dorar por todos lados y están listas.

