

PLATO DE FONDO

CROQUETAS DE ATÚN



Ingredientes:

- 2 latas de atún (160 g cada lata aprox)
- 1 cebollín con lo verde
- 1 zanahoria rallada
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta limón
- Los aliños que más te gusten
- 1 cucharada de harina
- Aceite de oliva

Preparación

- Poner en un Bowl 2 latas de atún (160 g cada lata aprox) a mí me gusta en agua + 1 cebollín con lo verde incluido picado pequeño + 1 zanahoria rallada + 2 huevos + sal + pimienta limón + los aliños que más te gusten + 1 cucharada de harina. Mezclar todo.
- En un sartén anti adherente agregar un chorro de aceite de oliva y cuando esté caliente agregar montoncitos de la mezcla de atún, dándole forma con la ayuda de dos cucharas.
- Dorar por todos lados y ya están listas para comer con lo que más te guste.

