

Diego López Pascual  
IES MIRALBUENO  
2º CF Grado Medio Cocina y Gastronomía

## Croquetas de lentejas

### Ingredientes:

- 100g. lentejas IGP Tierra de Campos
- Tres zanahorias
- Una cebolla grande
- Un puerro
- Cuatro dientes de ajo
- Un L. de leche
- 180g. de mantequilla
- 180g. de harina
- 100g de queso rallado
- Tres huevos
- Harina de arroz
- Pan rallado
- sal, pimienta, perejil y curry.



### Procedimiento:

Cocer lentejas en una olla. En un sauté, rehogar ajo con cebolla y demás hortalizas en orden de dureza, salpimentar con curry, añadir lentejas.

En otro sauté, hacer un roux y añadir la leche, añadir las hortalizas a la bechamel y añadir queso. Saldrán unas 40 croquetas.

Batir los huevos y cortar el perejil. Se enharina la croqueta, pasar por huevo, poner perejil picado en el pan rallado, empanar el enharinado y freír.