

# CROQUETES DE CARNE

## INGREDIENTES PARA 20 CROQUETES

350g de carne de vaca picada  
60g + 20g de manteiga  
1 dente de alho picado  
60g de chouriço de carne picado  
1 folha de louro  
1 colher de sopa bem cheia de salsa picada  
200 ml de leite  
1 cebola pequena bem picada  
80g de farinha de trigo sem fermento  
Sumo de limão  
Sal q.b.  
Noz-moscada q.b.  
Pimenta q.b.  
2 ovos batidos  
Pão ralado para polvilhar  
Óleo para fritar



Tempo de preparação: 1 hora e 15 minutos  
Custo: 3.70 € | Custo por croquete: 0.19 €

Receita: Neuza Costa  
Fotografia e Vídeo: Sandro Vilar  
Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em vídeo: <http://www.saborintenso.com/f21/croquetes-carne-36456/>

## PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira leve ao lume os 20g de manteiga, o alho, a folha de louro e o chouriço. Mexa e deixe aquecer bem. Junte a carne picada. Tempere com sal e pimenta. Deixe fritar e vá esmagando com um garfo para que fique bem soltinha. Quando a carne estiver frita, adicione a salsa picada e mexa. Retire a folha de louro e apague o lume.
  2. Num tacho leve ao lume a restante manteiga e a cebola. Deixe refogar em lume médio sem deixar alourar. Adicione a farinha e mexa muito bem. Aos poucos e enquanto mexe adicione o leite. Tempere com umas pedrinhas de sal, pimenta, noz-moscada e sumo de limão. Adicione a carne ao creme e misture muito bem. Mexa até descolar do tacho. Retire e deixe arrefecer.
  3. Com a massa, molde croquetes e coloque num prato previamente polvilhado com farinha. Passe os croquetes por ovo batido e deixe escorrer bem. De seguida polvilhe com pão ralado. Frite os croquetes de ambos os lados em óleo quente. Depois de fritos, retire-os com uma escumadeira e coloque-os num prato com papel absorvente. E estão prontos a servir
- A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!