

Croquetas de espinacas y pera

Ingredientes:

- 400 gr de espinacas (frescas o congeladas)
- 300 ml de [bechamel](#) espesa
- 2 ó 3 peras
- Piñones
- Pan rallado
- Harina de garbanzos
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta negra
- Sal



Preparación:

Limpia las espinacas si son frescas. Cuecelas en agua con sal hasta que estén blandas. Escurre bien y reserva.

Pela las peritas y cuecelas unos minutos. En el microondas, se hacen muy rápido.

Dora un puñado de piñones en una sartén con unas gotitas de aceite. Añade la pera cocida y machacada con un tenedor, y las espinacas, y rehoga unos minutos. Corrige de sal y espolvorea un poco de pimienta negra molida.

Mientras, prepara una [bechamel](#), que en este caso debes dejar cocer al fuego un rato, para que espese.

Une la bechamel a las espinacas y mezcla bien. Déjalo enfriar, incluso en el frigorífico unas horas, y disponte a formar las croquetas: con una cuchara grande, ve cogiendo porciones, que irás pasando primero por una mezcla de harina de garbanzos disuelta en agua (hasta tener textura de huevo batido), y luego por pan rallado. Manipúlalas hasta darles la forma que desees. Déjalas reposar así, un par de minutos antes de freir, ya que al airearse un poco esta cobertura se seca y endurece ligeramente, lo cual ayuda a que no se deshagan al freirlas.

Prepara una sartén con abundante aceite bien caliente, y ve friéndolas, sin echar muchas a la vez, ya que el aceite se enfriaría demasiado.

Ve poniéndolas encima de un papel de cocina, que empape el exceso de grasa.

Sirve acompañadas de una buena ensalada.

Comentarios

Puedes hacer más de la cuenta, y congelarlas en bolsas, teniendo el cuidado de que no se congelen pegadas unas a otras al principio, pues luego será difícil separarlas. Cuando necesites consumirlas, solo tendrás que freirlas directamente en aceite bien caliente.