



Croquete de abobrinha



Rendimento

14 porções (42 unidades)



Tempo de preparo

00:40

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Óleo	1 colher (sopa)	15 ml
Abobrinha	4 unidades médias	1 kg
Sal	meia colher (chá)	2,5 g
Água	2 e meia xícaras (chá)	500 ml
Manteiga sem sal	2 colheres (sopa)	30 g
Farinha de trigo	3 xícaras (chá)	330 g
Creme de Cebola AJINOMOTO®	meia xícara (chá)	50 g
Ovo (batido)	2 unidades	100 g
Farinha de rosca	1 xícara (chá)	140 g

Modo de Preparo

1. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a abobrinha e o sal, e refogue por 10 minutos, ou até que o líquido seque. Acrescente a água e a manteiga, e espere ferver. Adicione a farinha, previamente misturada com o Creme de Cebola Ajinomoto®, e mexa vigorosamente até a massa soltar do fundo da panela. Retire do fogo e reserve até

amornar.

2. Modele 42 croquetes em formato de bastões com cerca de 5 cm de comprimento. Passe-os pelo ovo batido e em seguida pela farinha de rosca.

3. Frite-os em imersão, em óleo não muito quente, por 5 minutos, ou até dourarem. Escorra e sirva em seguida.