

# Pollo asado: Croquetas de pollo asado con espinacas

---

## Preparación

---

Cortamos la cebolla en brunoise fina, la doramos con mantequilla y aceite. Añadimos las hojas frescas de espinacas. Rehogamos. Añadimos el pollo desmenuzado, doramos hasta que coja color, añadimos la harina de trigo, tostamos. Mojamos con la leche y nata, moviendo las varillas intensamente para evitar que se formen grumos, cuando tenga la textura deseada retiramos del fuego, ponemos a punto de sal y pimienta, vertemos en una fuente, lo tapamos con papel fil pegado a la superficie de la masa y dejamos reposar en el frigorífico. Una vez tengamos la masa fría, boleamos y le damos forma, pasamos por huevo batido y pan rallado. Freímos en abundante aceite de oliva. Emplatamos con brotes verdes.

## Ingredientes

---

½ Pollo asado  
100 gr de Espinacas frescas  
2 unid de Cebolleta  
750 ml de Leche  
250 ml de Nata  
110 gr de Mantequilla  
110 gr de Harina de trigo  
3 Huevos  
100 gr de Pan rallado.  
c/s de Sal y pimienta blanca  
c/s de Aceite de Oliva para freír

## Utensilios

---

Bandejas  
Boles  
Cuchillos  
Espátula  
Espumadera  
Lenguas  
Sartenes  
Varilla

## Instructor destacado

---



Virginia Naranjo

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

El Corte Inglés  
**SUPERMERCAD**