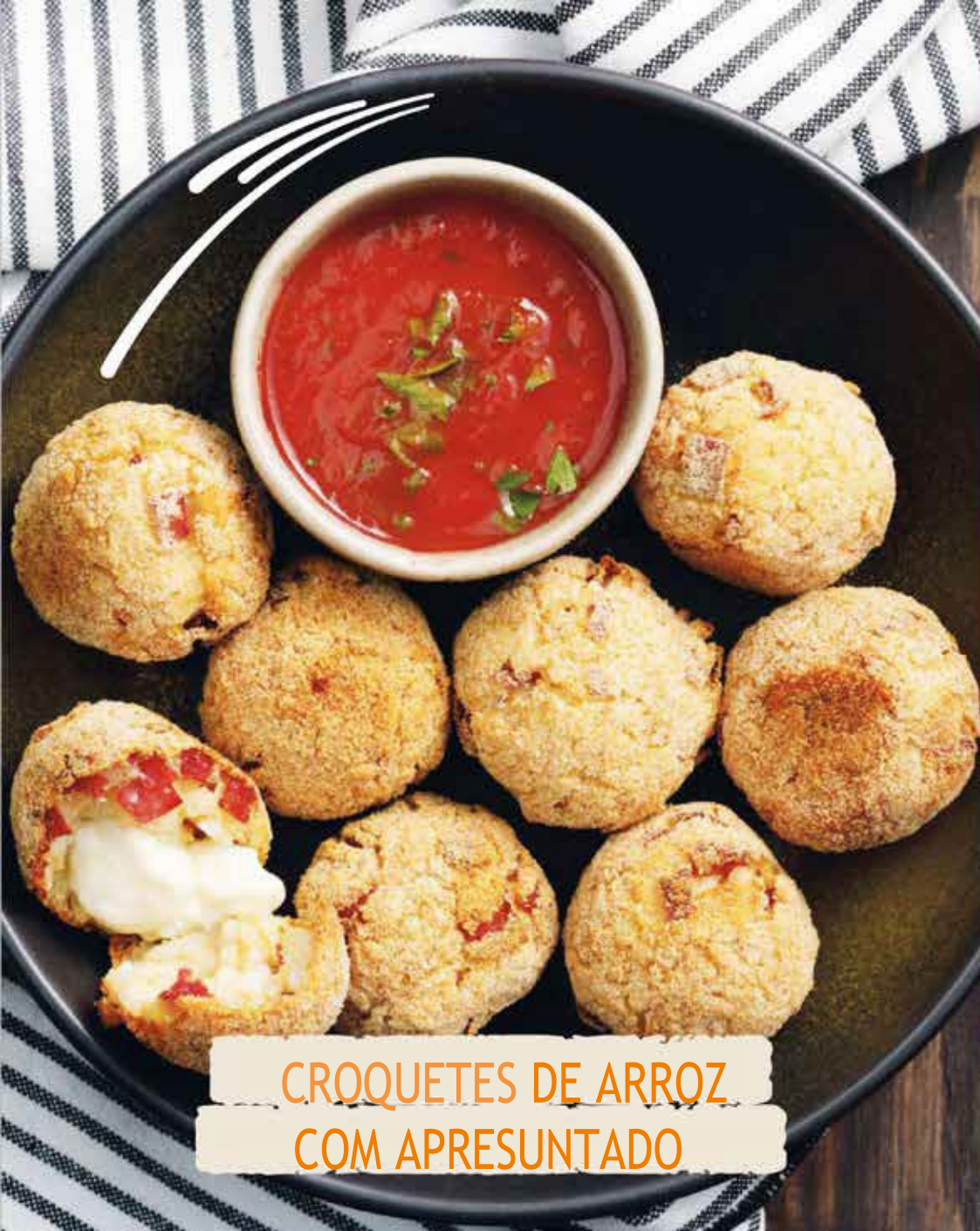




CROQUETES DE ARROZ COM APRESUNTADO

ALMOÇO

185

🕒 35 minutos - PORÇÕES 🍴

INGREDIENTES

80 g de arroz

300 ml de molho bechamel
espesso

100 g de apresuntado sem
gordura

80 g de farinha de pão

2 ovos

Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1

Cozinhe o arroz em água fervente e escorra. Corte o apresuntado em pedaços muito pequenos.

2

Aqueça ligeiramente o molho bechamel.

3

Misture o arroz, o molho bechamel e o fiambre. Coloque em uma vasilha e deixe esfriar no frigorífico.

4

Quando a massa estiver fria, faça bolinhas e empane no ovo e na farinha de pão. Por fim, frite.

Bom apetite!

