



# Culinária!

www.chefcrisleite.com.br

Por Cris Leite Chef de cozinha

## Croquete de **carne**

### Ingredientes

- 60g de cebola branca ralada
- 1/2 molho de cebolinha fresca picada
- 120g de farinha de trigo
- 1kg de lagarto redondo assado
- 200ml de leite integral
- 20g de manteiga sem sal
- 10ml de molho inglês
- Pimenta do reino a gosto
- 1/2 molho de salsa fresca picada
- Para empanar: 100g de farinha de rosca
- 3 gemas
- Para fritar: 800ml de óleo de soja.

### Modo de preparar

Passa a carne assada no

processador. Refogue a cebola ralada na manteiga, junte a carne já moída e refogue bem. Tempere com sal, pimenta, molho inglês, cebolinha e salsa. Dissolva a farinha no leite, junte essa mistura à carne e mexa até obter uma massa lisa e homogênea. Espere esfriar. Bata as gemas com 20ml de água. Enrole os croquetes e passe na farinha de rosca, nas gemas batidas e na farinha de rosca novamente. Frite em óleo quente até que dourem.

**Rendimento:** 24 unidades.



Fotos de Cris Leite/ Divulgação

tempo de preparo  
**40**  
min



tempo de preparo  
**40**  
min

## Croquete de **queijo**

### Ingredientes

- 120g de farinha de trigo
- 200ml de leite integral
- 20g de manteiga sem sal
- 2 ovos
- 250g de queijo prato cortado em cubos
- Para empanar: 100g de farinha de rosca
- 3 gemas
- Para fritar: 800ml de óleo de soja.

### Modo de preparar

Derreta a manteiga, junte a farinha de trigo. Misture bem. Junte o leite aos poucos e

continue misturando. Tempere com sal. Deixe cozinhar por 4 minutos e acrescenta os ovos. Misture bem até que fique uma massa homogênea. Coloque a massa numa tigela e deixe esfriar. Enrole os croquetes e recheie com o queijo. Passe na farinha de rosca, nas gemas batidas e na farinha de rosca novamente. Frite em óleo quente até que dourem.

**Rendimento:** 20 unidades.

## Croquete de **cenoura**

### Ingredientes

- 1kg de cenoura cozida em água e sal
- 120g de farinha de trigo
- 200ml de leite integral
- 20g de manteiga sem sal
- 2 ovos
- Pimenta do reino a gosto
- 220g de queijo parmesão ralado
- Para empanar: 100g de farinha de rosca
- 3 gemas
- Para fritar: 800ml de óleo de soja.

### Modo de preparar

Passa as cenouras pelo espremedor. Refogue a cebola

ralada na manteiga, junte a massa de cenoura e refogue bem. Dissolva a farinha no leite, junte as gemas, junte à massa de cenoura refogada, e mexa até obter uma massa lisa e homogênea. Junte o queijo ralado e mexa bem. Espere esfriar. Enrole os croquetes e passe na farinha de rosca, nas gemas batidas e na farinha de rosca novamente. Frite em óleo quente até que dourem.

**Rendimento:** 24 unidades



tempo de preparo  
**40**  
min