



## Receta

### Ingredientes

- 1 paquete de boletus deshidratados Trevijano
- 5 cebollas medianas
- 250 g de champiñones
- 2 ajos
- 400 ml de leche o bebida vegetal
- 70 g de harina
- 4 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 4g de Sal
- Pimienta blanca + 1 g de nuez moscada
- Harina de garbanzo (para el rebozado)
- Pan rallado



**Boletus  
Deshidratados**

### Preparación

**1** – En una sartén calentamos el aceite de oliva y añadimos la cebolla cortada a trocitos pequeños. Taparemos e iremos girando con una espátula o cuchara de madera a fuego lento durante 30 minutos, con mucho cuidado de que no se queme. Mientras, hidratarémos los boletus en agua caliente durante 20 minutos. Apagar el fuego y reservar en un plato.

**2** – Picar los ajos, los champiñones y los boletus, y los cocinamos en la misma sartén, a fuego medio durante 10 minutos o hasta que el agua se haya evaporado. Añadimos la harina y la cocinamos 3 minutos, agregamos la bebida o leche caliente y mezclamos todo bien. Añadimos nuez moscada, sal y pimienta blanca. Después, colocaremos la mezcla en un recipiente de vidrio y cuando se enfríe la dejaremos cubierta en el frigorífico unas 3h o hasta que se solidifique.

**3** – En un bol mezclamos la harina de garbanzo, el agua y la sal, removemos y quedará una consistencia similar a la que proporciona el huevo. En otro bol colocaremos pan rallado. Iremos retirando porciones de masa con 2 cucharas o con las manos. Las empanamos en pan rallado, pasamos por la harina de garbanzo por el pan de nuevo. Pintamos las croquetas con un poco de aceite de oliva y metemos rápidamente en el cajón de la airfryer durante 12 minutos a 170°C.

**4** – Retiramos y servimos. ¡a disfrutar de unas croquetas sinceras!



Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	286 kJ 68 kcal
Grasas (g)	2,8
de las cuales Saturadas (g)	0,5
Hidratos de carbono (g)	7,7
Fibra alimentaria (g)	2,5
Proteínas (g)	2,6
Sal (g)	0,30