



## CROQUETAS DE BONIATO Y SETAS (sin bechamel)

### Ingredientes

- 3 boniatos medianos
- 200 gr de setas shiitake
- 80 gr de queso rallado
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal marina
- Pimienta negra molida

Para rebozar:

- 1 huevo
- Harina de avena

#### NOTA:

Están hechas sin bechamel. La masa es de boniato y te sorprenderá lo bien que quedan. Tienen un sabor dulzón por el boniato, que contrarresta genial con el resto de ingredientes. Como con todas las croquetas, la clave está en ENFRIAR BIEN LA MASA para poder darles forma.

### Preparación

1°. Asa los Boniatos en el horno a 220° unos 20-25 minutos, o en el microondas unos 12 minutos a máxima potencia. Pincha con un cuchillo para comprobar que estén hechos. Déjalos enfriar y cháfalos con un tenedor hasta hacerlos puré.

2°. Pica muy fino las setas y saltéalas en una sartén con un poco de aceite. Mézclalas con el puré de boniato.

3°. Añade el queso rallado, un poco de sal, pimienta, el ajo y la cebolla en polvo, y el orégano. Tápalo y deja reposar en la nevera toda la noche o mínimo 2 horas.

4°. Con la ayuda de dos cucharas, haz la forma de las croquetas. Pásalas primero por huevo batido y luego por harina de avena. Sacude para eliminar el exceso y dóralas en una sartén con muy poquito aceite y fuego suave (para que no se quemem).

5°. Acompáñalas de alguna salsa saludable, por ejemplo, queso fresco batido con cebollino.

(FUENTE [HTTPS://HOYCOMEMOSSANO.COM](https://hoycomemoosano.com))