



CROQUETAS DE FRIJOLES CON QUESO PANELA

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite
- ½ pieza chica de cebolla picada
- 1 cucharada de epazote picado
- 1 1/2 tazas de frijoles negros
- 2 tazas de arroz cocido
- 150 g de queso panela en cubos
- 1 plátano macho frito y cortado en cubos
- Aceite el necesario
- 1 taza de haria de trigo
- 1 taza de pan molido
- 2 huevos batidos

Procedimiento:

Calienta en una sartén el aceite, fríe la cebolla y agrega los frijoles refritos. Cocina hasta que se sequen. Sazona con el epazote, sal y pimienta al gusto.

Agrega el arroz cocido y mezcla perfectamente. Deja enfriar por completo.

Toma porciones, forma bolitas y en el centro coloca un cuadro de queso panela o de plátano macho. Envuelve con mas mezcla de frijoles y arroz para esconderlo.

Pasa por el harina de trigo, despues por el huevo batido y por último por el pan molido.

Frie en aceite muy caliente por ambos lados hasta que doren ligeramente. Escurre en servitoallas. Ofrece con salsa mexicana.

Tiempo de preparación:	10 minutos
Grado de dificultad:	Fácil
Porciones:	4-6 porciones