

Croquetas caseras

Publicada por:

[imprimir](#)



© Ramon grosso dolarea | Shutterstock.com

- 45 '
- 40 '
- 4



Comentario nutricional

Asegúrese de que el aceite esté caliente tanto al añadir las croquetas como al sacarlas, así absorberán menos aceite.

Modo express

1. Pele y pique la cebolla; desmenuce la carne de pollo. Reserve ambas cosas.
2. Vierta el aceite de oliva en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 25 minutos. Sofría la cebolla durante 2 minutos. oliva
3. A continuación, incorpore el pollo y la harina, añada una pizca de sal y espolvoree un poco de nuez moscada.
4. Incorpore una medida de leche, remueva hasta conseguir una pasta homogénea y repita el proceso con la otra medida de leche. Deje cocer durante 3 minutos más, sin dejar de remover.
5. Cancele el menú y deje enfriar la masa para poder trabajarla con facilidad.
6. Con las manos enharinadas, dé forma a las croquetas y páselas, por este orden, por la harina, el huevo batido con un poco de sal y el pan rallado.
7. Vierta el aceite de girasol en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos. Cuando el aceite esté caliente, incorpore las croquetas de 6 en 6. Deles la vuelta para que se doren por los dos lados.
- 8.
9. Aquí tienes el vídeo de la receta: