

Croquetas de atún

Publicada por:

[imprimir](#)

- 30 '
- 25 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

Cuando consuma atún en conserva, tenga en cuenta que el envasado al natural que no tiene aceite y por lo tanto tiene menos calorías.

Modo express

1. Introduzca la mantequilla en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír 5 minutos a 162º. Sofría la cebolla picada con la tapa abierta.
2. Cuando la cebolla esté dorada, agregue la harina y siga removiendo durante 5 minutos. Luego añada la leche, la nuez moscada y la sal. Incorpórelas poco a poco y removiendo bien para que la pasta quede espesa y sin grumos.
3. A continuación agregue lentamente el atún y el perejil. Mezcle bien y deje enfriar la masa.

4. Forme las croquetas y páselas por los huevos batidos y el pan rallado (por este orden) para rebozarlas.
5. Lave la cubeta, vierta el aceite en ella y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos. Fría las croquetas y sáquelas cuando estén doradas.