



Croquetas de pollo

Sin huevo ni leche



Ingredientes

30 gr de cebolla o cebolleta

60 gr de aceite de oliva virgen extra

95 gr de harina de trigo

400 gr de caldo de pollo

Nuez moscada

Sal

80-100 gr de carne de pollo cocida y troceada (sirve el pollo de hacer el caldo)

3 cucharadas de harina

Agua

Pan rallado

Aceite para freír

Elaboración

1. Trocea la cebolla y sofríe unos 3 minutos en aceite.
2. Agrega la harina y sofríe otros 3 minutos.
3. .Añade un poco de caldo de pollo y remueve. Calienta de nuevo y añade más caldo. Repite este paso hasta que hayas añadido todo el caldo. Si se forman grumos puedes poner la mezcla en la batidora. Incorpora la nuez moscada y la sal y mantén a fuego suave mientras remueves. Deja que hierva.
4. Introduce la carne de pollo troceada y mezcla con la espátula.
5. Para formar las croquetas hay que esperar a que se enfríe la mezcla y reservar como mínimo 8 horas en el frigorífico.
6. Forma las croquetas con cuchara o con la mano.
7. Pon las 3 cucharadas de harina en un plato hondo y añade agua hasta formar una pasta espesa, como si fuera bechamel de cobertura. Pon el pan rallado en otro plato. Pasa las croquetas primero por la pasta de harina y a continuación por pan rallado.
8. Vierte aceite en una sartén. Tiene que haber bastante, para que las croquetas queden cubiertas. Calienta hasta 180°C y fríe las croquetas hasta que estén doradas. Escurre el exceso de aceite y déjalas sobre papel absorbente.

Nota: Se pueden congelar una vez empanadas. Para freírlas no es necesario descongelar primero.