Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Croquetas de salmón

Las croquetas son otro clásico de nuestra cocina, sobre todo en lo referente a niños. Las croquetas "de la abuela" son una delicia para los más pequeños.

Se trata de una bechamel más o menos densa a la que se le incorpora cualquier ingrediente. Nuestras abuelas las hacían para "reciclar" algún resto de carne o de pescado: "Cocina de aprovechamiento" !!!. Si esta semana hemos comido salmón al horno y quedó un trocito, lo guardamos y tenemos para otra cena.

Se pueden tener congeladas para usarlas en una cena improvisada. Es un frito y aportan solo hidratos de carbono, grasa, escasos restos de proteínas en su interior por lo que no es una cena sana estrictamente hablando. Siendo caseras y una excepción podemos tomarlas y disfrutar de este clásico de nuestro recetario.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:

- Leche entera 250 ml (1 vaso de los de agua).
- Caldo de pescado o de pollo 250 ml (1 vaso de los de agua).
- Aceite de oliva unos 120 ml (medio vaso de los de agua).
- Harina unos 75 g (medio vaso de los de agua).
- Un trozo de pescado cocido o a la plancha (unos 80 g).
- Media cebolla.
- Sal (1 cucharadita), pimienta, nuez moscada.
- Huevo, pan rallado.
- Aceite de oliva para freír.

¿Cómo lo preparo?

Para hacer croquetas de pescado se puede usar caldo de pescado preferentemente pero también están buenas con caldo de pollo. Igualmente se pueden hacer solo con leche (aunque están más buenas con la mitad de leche y la otra mitad de caldo).

Mezclar los líquidos. Trocear el pescado.

Picamos la cebolla muy fina y la pochamos en el aceite. Añadimos la harina y movemos un rato hasta que se formen bolitas (hay que dejar un rato la harina para que no sepa a crudo). Mientras está a fuego medio se va añadiendo el líquido sin parar de mover, en 3-4 tandas. Se va moviendo bien antes de echar la siguiente. Cuando se haya echado la mitad del líquido se añade la sal, un poco de pimienta y nuez moscada molida. Cuando esté todo el líquido incorporado mezclado, a fuego lento, vamos moviendo durante 10-15 minutos que se cueza bien hasta que veamos que la masa se despega bien de los bordes de la cacerola. Si nos quedan grumos se puede meter e brazo de la batidora y queda la masa más fina.

Cuando esté la masa terminada despegándose bien de la sartén, se añade el pescado bien picado. Se mezcla todo bien.

Volcamos toda la masa a un recipiente (preferentemente de cristal o metálico en lugar de plástico), para que quede a una altura de unos 2-3 cm.

Dejar enfriar unas horas en el frigorífico, incluso hasta el día siguiente.

A la hora de darles forma preparamos un plato con 1-2 huevos batidos y otro con pan rallado.

Vamos tomando trocitos de masa según el tamaño deseado, con una cuchara y las ponemos sobre el pan rallado. Cuando se cubran con el pan ya podemos darle forma. Luego se pasan por el huevo y por último de nuevo por el pan rallado. Freímos en abundante aceite de oliva y las pasamos a un plato con papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

**** Niños a partir de 12 meses.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación
Decálogo de la alimentación (podcast)