



CROQUETAS DE PESCADO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de merluza - rodajas
- 40 g de mantequilla
- 60 g de harina
- 600 ml de leche
- 2 unidades de huevo
- 80 g de aceite de oliva
- 40 g de pan rallado
- sal

LA PREPARACIÓN

- Limpiar el pescado (quitar la piel y las espinas) y cortarlo en pequeños trozos.
- Derretir la mantequilla en una sartén, añadir la harina y remover sin dejar que se dore.
- Añadir la leche y dejar que hierva sin dejar de remover. Mezclar con el pescado. Dejar reposar en una fuente.
- Cuando la masa este fría formar las croquetas con la ayuda de unas cucharas.
- Pasar las croquetas por un poco de harina, huevo batido y pan rallado.
- Freír en una sartén con abundante aceite caliente.
-



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 22.9 g	Grasas 37.9 g
Kcal 504	Proteínas 17.4 g