



CROQUETAS DE PESCADO CON ZANAHORIA RALLADA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de merluza
- 40 g de mantequilla
- 40 g de harina
- 400 ml de leche
- 2 unidades de huevo
- aceite de oliva
- 40 g de pan rallado
- sal
- 200 g de zanahoria rallada

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.
- Acompañar las croquetas con la



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 20.3 g	Grasas 33.2 g
Kcal 454	Proteínas 17.5 g

- zanahoria rallada.