

# Croquetas de carne



**Dedicación :** 15 minutos  
+ dejar reposar unas 5 horas

**Cantidad :** 30 croquetas

## Ingredientes:

- Medio kilo de carne filete ternera (picada)
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 manojo de perejil
- Sal

## Para la bechamel:

- 1 litro de leche
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 4 cucharadas de harina de maíz (maizena)
- 1 cucharada de mantequilla (opcional)
- Nuez moscada
- Pimienta negra

## Para envolverlas:

- 2 huevos y pan rallado

La base de las croquetas suele ser bechamel, que se mezcla con otros ingredientes en cantidad abundante, trocitos de jamón, carne, pollo picado o pescado, y a menudo además con algunas verduras hervidas y aplastadas con un tenedor.



- 1** Comenzamos picando muy fino la **cebolla**, el **perejil** y el **ajo**. Calentamos aceite en una sartén y cuando esté caliente echamos lo picado y sofreímos un poco. Cuando transparenta la cebolla añadimos la **carne** a la sartén, removiendo y mezclando, para que se haga por igual unos 3 minutos y reservamos.
- 2** **Preparamos la bechamel** para croquetas : En una tartera mezclamos con unas varillas la **leche** con las **harinas** aromatizando con **nuez moscada**, una pizca de **sal** y **pimienta**. La ponemos a fuego medio removiendo continuamente hasta que espese. Apagamos el fuego, añadimos el sofrito de la sartén (y/o la cucharada de **mantequilla**) y mezclamos para que se integren todos los sabores.
- 3** A una fuente honda le espolvoreamos harina (para que no se pegue) y vertemos la mezcla. Dejamos templar un poco y **tapamos con film transparente** para que no se reseque la superficie. **Dejamos reposar unas 4 - 5 horas** para que coja sabor.
- 4** Transcurrido ese tiempo retiramos el papel film, en un plato batimos un par de **huevos** y preparamos otro plato con **pan rallado** y otro con **papel de cocina**. Con ayuda de una cuchara hacemos bolitas alargadas con la masa, envolvemos en pan rallado, hacemos la forma y rebozamos primero en huevo y después en pan rallado.
- 5** Ponemos en una sartén un buen chorro de **aceite** de oliva y las vamos friendo a fuego medio, **ponemos unas 6 croquetas máximo** de cada vez para que no baje la temperatura del aceite, eso haría que absorberían demasiado aceite). Les damos la vuelta para que se hagan por igual y cuando tengan buen color retiramos al plato en el que hemos colocado doble capa de papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.