

Creador: Maria Consuelo **Recetizador:** Moria



Tiempo: 1h y 45min

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Muy económico

Descripción:

es una receta facil de hacer esta buenisima

Ingredientes para 4 personas :

- 1 cebolla
- 3 latas de atun en aceite
- 4 cucharadas grandes de harina
- 2 vasos grandes de leche
- al gusto de Nuez Moscada
- 2 huevos
- pan rallado con perejil
- aceite de oliva
- un poco de sal

Preparación:

Paso 1

picar finamente la cebolla en una sartén, con aceite, poner a freír la cebolla con una pizca de sal y cuando este lista se incorpora la la harina, se deja hasta que dore un poco, luego echar el atun desmigado, la nuez moscada .remover bien con una cuchara de madera y seguido incorporar la leche. seguir moviendo hasta que la masa vaya despegandose poco a poco de la sartén. este proceso requiere tiempo seguir moviendo.

Paso 2

una vez que la masa se desprege sola de la sartén retírala del fuego se pone en un plato grande se estira la masa cuando este fría . luego una vez fría la masa se pone un plato con pan rallado con perejil (que venden bolsas todo junto) y se forman las croquetas amasando bien con las manos .rebozar con el pan rallado y freír con una freidora con el aceite caliente(si no teneis freidora con una sartén con mucho aceite vale tambien) colocarlas en papel absorbente para eleminar el aceite sobrante y despues pasarlas a una fuente servir las de segundo

plato acompañadas de una buena ensalada. buen provecho u a comer