

Croquetas de atún



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Pepa cocina **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Tapa

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 200 gr. de bonito o atún en aceite o en escabeche, como gustes
- 4 huevos,
- 1 cebolla,
- 3/4 l. de leche aproximadamente,
- 75 gr. de harina,
- un poquito de mantequilla,
- aceite virgen extra,
- sal,
- pimienta y
- pan rallado

Preparación:

Paso 1

Primero, pon a cocer los huevos en agua durante 10 minutos. Pica la cebolla y déjala que se dore en una sartén con aceite. Añade una pizquica de sal. Cuando esté doradica, agrega la harina poco a poco, remueves bien intentando que no se hagan los dichosos grumos y vas echando poco a poco la leche sin dejar de remover. Cuando ya tengas lista la salsa bechamel, añade otra pizquica de sal.

Paso 2

Corta muy menudicos los huevos duros y échalos a la salsa bechamel. Luego, lo mismo con el atún, viértelo en la sartén con la bechamel, desmenuzadico, remueve y ya déjalo enfriar durante un par de horas. O mejor, para el día siguiente.

Paso 3

Cuando la masa ya está fría, prueba a darle forma de croquetas a la masa, cogiéndola en porciones y ayudándote o con un tenedor o con tus propias manos, impregnadas de harina para que no se te pegue. Pásalas por harina, por huevo batido y por pan rallado... y fríelas en abundante aceite caliente. La verdad es que lo más costoso es darle forma a las croquetas y pasar por todo el proceso del rebozado con la harina, el huevo y el pan rallado. Aprovecha para hacer muchas, así congelas unas cuantas (rebozadas, sin freír) y las vas sacando cuando no tengas ganas de hacer cena. Deliciosas!!