



CROQUETAS DE BONITO



TIEMPO ACTIVO
40 min



TIEMPO TOTAL
9 h 15 min



DIFICULTAD
media



RACIONES
60 unidades
(según tamaño)



PRECIO
bajo



TIEMPO DE ESPERA
8 h 30 min

INGREDIENTES PARA 60 UNIDADES (SEGÚN TAMAÑO)

- 50 g de aceite de oliva
- 100 g de mantequilla
- 30 g de cebolla
- 180 g de harina
- 800 g de leche entera a temperatura ambiente
- 100 g de nata (35% de grasa)
- 1 pellizco de nuez moscada molida
- 1 pellizco de pimienta molida
- 2 pellizcos de sal (ajuste al gusto)
- 200 g de bonito al natural en conserva (escurrido y desmenuzado)

Para rebozar y freír

- 200 g de pan rallado
- 2 huevos batidos
- 300 g de aceite para freír

PREPARACIÓN

- 1 Ponga en el vaso el aceite, la mantequilla y la cebolla. Trocee **2 seg/vel 5** y sofría **3 min/120°C/vel 1**.
- 2 Añada la harina alrededor de las cuchillas y sofría **3 min/120°C/vel 2**.
- 3 Incorpore la leche, la nata, la nuez moscada, la pimienta, y la sal y mezcle **10 seg/vel 6**.
- 4 Agregue 50 g de bonito y programe **15 min/100°C/vel 5**. Deje reposar 5 minutos dentro del vaso.
- 5 Añada el bonito restante y mezcle bien con la espátula. Vierta la bechamel en una manga pastelera desechable y deje enfriar (aprox. 30 minutos). Reserve en el frigorífico un mínimo de 8 horas.
- 6 Ponga el pan rallado en una fuente alta. Corte la punta de la manga para que quede con un diámetro de aprox. 2-3 cm. Apriete la manga pastelera sobre el pan rallado y forme cilindros de masa. Con unas tijeras, corte porciones de aprox. 4-5 cm de largo y reboce las croquetas en el pan rallado, después en el huevo batido y de nuevo en pan rallado. Repita el proceso hasta terminar la masa.
- 7 Fríalas en un cazo pequeño con abundante aceite caliente, deje escurrir sobre papel de cocina y sirva calientes.

ACCESORIOS ÚTILES

- manga pastelera
- fuente alta
- cazo
- papel de cocina

VALORES POR UNIDAD



Energía	380 kJ / 90 kcal
Proteínas	2 g
Hidratos de c.	5 g
Grasa	7 g
Colesterol	16 mg
Fibra	<1 g

SUGERENCIA

- Si no tiene manga pastelera desechable, vierta la bechamel en una fuente de horno humedecida previamente (para que no se pegue la masa) y déjela enfriar. Después, forme las croquetas con 2 cucharas y páselas por el huevo batido y por el pan rallado.
- Congele las croquetas que no vaya a consumir en el momento. Ponga las croquetas sin freír en una bandeja plana, una al lado de la otra para que no se peguen y lleve al congelador durante 3-4 horas. Una vez congeladas, póngalas en una bolsa de congelación, quitando todo el aire y cerrándola lo más herméticamente posible.
- Puede freír las croquetas directamente sin descongelar, teniendo en cuenta que tardarán más tiempo, por lo que la temperatura del aceite tendrá que ser más baja para que no queden sin hacerse por dentro o póngalas unas horas antes en la nevera para que estén descongeladas en el momento de freír.

ACCESORIOS THERMOMIX

Cestillo, Espátula, Cubilete