



# RECETAS SALUDABLES

## Croquetas de bacalao



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- |                    |         |                   |                   |
|--------------------|---------|-------------------|-------------------|
| • 100g             | bacalao | • 30g harina      | • Pan rallado     |
| desmigado          |         | • 1 taza de leche | • Aceite de oliva |
| • 1/2 cebolleta    |         | • Huevo           | • Sal             |
| • 2 dientes de ajo |         | • Perejil         |                   |

### ELABORACIÓN

1. Picar la cebolleta y pocharla en una sartén o cazuela con un poco de aceite de oliva.
2. Picar los dientes de ajo y añádelos, agregar el bacalao y rehogar todo junto unos minutos.
3. Incorporar la harina y dorar bien. A continuación verter la leche poco a poco sin dejar de remover.
4. Sazonar y cocinar a fuego medio durante 20 minutos removiendo constantemente, espolvorear perejil y mezclar bien.
5. Pasar la bechamel a una fuente, dejar templar y cubierta con un film.
6. Cuando la masa esté fría, cortar pequeñas porciones y moldear las croquetas.
7. Enharinar las croquetas, pasar por huevo y pan rallado y freír en una sartén con abundante aceite caliente.
8. Retirar cuando estén hechas y ponerlas en un plato con un papel absorbente que escurran el exceso de aceite.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,79 €**