

Croquetas de pollo

Dificultad:

media

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Ingredientes para 2 personas (aproximadamente unas 10 croquetas)

Para el sofrito y asado de pollo:

- ½ kg. de pechugas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- ½ pimiento rojo
- Tomate frito natural
- 1 diente de ajo
- Aceite
- Pimienta
- Sal

Para hacer la bechamel:

- 30 gramos de mantequilla
- 30 gramos de harina
- 100 ml de leche
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada

Para dar forma a las croquetas:

- Harina
- Pan rallado
- 3 huevos

/ Preparación

-Cortamos las pechugas con un cuchillo en trozos pequeños, echamos sal y pimienta y los ponemos en una olla o cazuela de hierro para que se vayan asando.

-En otra cazuela hacemos un sofrito con aceite, cebolla, pimiento, zanahoria y ajo, todo cortado en trocitos. Lo dejamos asar durante aproximadamente una hora y cuando ha quedado bien dorado añadimos el tomate frito natural y lo salpimentamos.

-Mezclamos el pollo con el sofrito durante media hora a fuego lento.

-Para hacer la bechamel, ponemos mantequilla en una sartén a fuego lento y añadimos la harina. Lo mezclamos para que no queden grumos.

-En paralelo, echamos la leche poco a poco y vamos removiendo hasta conseguir textura de bechamel. Al final añadimos sal, pimienta y nuez moscada. Cuanto más espesa quede la bechamel, mejor nos irá para dar forma luego a la croqueta.

-Mezclamos el pollo y el sofrito con la bechamel en una sartén a fuego lento durante media hora para que se integren todos los ingredientes.

-Lo dejamos en la nevera para que se enfríe por lo menos durante media hora. Aún mejor si se puede dejar la masa de un día para otro.

-Para rebozar las croquetas, batimos tres huevos en un plato. En otro plato ponemos harina y en un tercero, pan rallado.

-Cogemos una pequeña cantidad de masa de croqueta (30/40 gramos), le damos forma, la pasamos por la harina, por el huevo y finalmente por el pan rallado.

-La freímos preferiblemente en una freidora ya que absorbe menos aceite que una sartén. Un minuto y listos. Si lo hacemos en una sartén, necesitaremos tres minutos.