Croquetas de carne



Ingredientes

- Medio kilo de carne de filete de ternera (picada)
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 manojo de perejil
- Sal

Para la bechamel

- 1 litro de leche
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 4 cucharadas de harina de maíz (maizena)
- 1 cucharada de mantequilla (opcional)
- Nuez moscada
- Pimienta negra

Para envolverlas

- 2 huevos y pan rallado

Croquetas de carne

Sobre esta receta

En esta ocasión haremos las croquetas de carne. La base de las croquetas suele ser de bechamel, que siempre se mezcla con un rellenos de otros ingredientes, en cantidad abundante, típicamente trocitos de jamón, pollo picado o pescado, y a menudo además con algunas verduras hervidas y aplastadas con un tenedor.

Preparación

1. Comenzamos picando muy fino la cebolla, el perejil y el ajo. Calentamos aceite en una sartén y cuando esté caliente echamos lo picado y sofreímos un poco. Cuanto transparenta la cebolla añadimos la carne a la sartén, removiendo y mezclando, para que se haga por igual unos 3 minutos y reservamos.
2. Preparamos la bechamel para croquetas : En una tartera mezclamos con unas varillas la leche con las harinas aromatizando con nuez moscada, una pizca de sal y pimienta. La ponemos a fuego medio removiendo continuamente hasta que espese. Apagamos el fuego, añadimos el sofrito de la sartén (y/o la cucharada de mantequilla) y mezclamos para que se integren todos los sabores.
3. A una fuente honda le espolvoreamos harina (para que no se pegue) y vertemos la mezcla. Dejamos templar un poco y tapamos con film transparente para que no se reseque la superficie. Dejamos reposar unas 4 - 5 horas para que coja sabor.
4. Transcurrido ese tiempo retiramos el papel film, en un plato batimos un par de huevos y preparamos otro plato con pan rallado y otro con papel de cocina. Con ayuda de una cuchara hacemos bolitas alargadas con la masa, envolvemos en pan rallado, hacemos la forma y rebozamos primero en huevo y después en pan rallado.
5. Ponemos en una sartén un buen chorro de aceite de oliva y las vamos friendo a fuego medio (ponemos unas 6 croquetas máximo de cada vez para que no baje la temperatura del aceite, eso haría que absorbierán demasiado aceite)). Les damos la vuelta para que se hagan por igual y cuando tengan buen color retiramos al plato en el que hemos colocado doble capa de papel de cocina para que absorba el exceso de aceite. Ahora ya tenemos unas deliciosas croquetas de carne listas para disfrutar.

Sugerencia

- Dos lonchas picadas de jamón serrano en la mezcla y le darán mejor sabor y no necesitaremos sal.
- También podrían envolverse primero en harina, hacerles la forma, bañarlas en huevo y finalmente en el pan rallado.

Sin gluten

- Si usas harina panificable sin gluten para hacer la bechamel, tendrás una receta que es apta para las personas que tienen intolerancia al gluten.
- Puedes hacer también las croquetas de carne sin usar bechamel, para ello necesitamos dos patatas grandes que ponemos a cocer en un cazo con agua hasta que queden tiernas. Una vez tiernas, machácalas y mézclalas con el sofrito de la sartén. Por último, agrega los dos huevos y mezcla bien hasta conseguir una masa más o menos espesa y homogénea y dejamos reposar.