

## Croquetas de pollo



### Nombre de la receta

Croquetas de pollo

### Tiempo

1 Días

### Dificultad

Difícil

### Personas

10

### Alérgenos



Gluten



Huevo



Leche

### Descripción

Croquetas caseras de pechuga de pollo asada

### Ingredientes

- 1 pechuga entera de pollo grande

- 2 cebollas grandes
- 1 litro de leche
- 5 cucharadas soperas de harina
- al gusto de sal
- al gusto de pimienta
- al gusto de nuez moscada
- al gusto de sazón de pollo asado (opcional)
- 300 miligramos de aceite de oliva
- 5 huevos
- 300 gramos de pan rallado

## Pasos

**1** Para realizar nuestras croquetas, en primer lugar preparamos la pechuga, cortándola por la mitad. Cada mitad la dividimos a su vez en filetes gorditos, que colocaremos sobre una plancha, con un chorrito de aceite. Sellamos por ambos lados la pechuga. Cuando está doradita, la salpimentamos o sazonamos con el sazón de pollo. Ponemos el fuego al mínimo para que la pechuga se vaya haciendo por dentro y quede jugosa.

**2** En una sartén grande echamos un buen chorreón de aceite de oliva. Cuando coja calor, la cebolla finamente picada con un poquito de sal. Mientras esta se va pochando cortamos en trocitos pequeños los filetes de pechuga.



**3** Cuando la cebolla esté pochada, añadimos la pechuga y salteamos con esta. Cuando pasen 2 o 3 minutos, añadimos la harina y removemos bien para que no quede cruda. Vamos añadiendo la leche. Antes de que empiece a espesar, salamos al gusto y añadimos pimienta molida y nuez moscada al gusto. Si vemos que se nos queda la masa demasiado espesa, podemos añadir un poco más de leche. Todo esto sin dejar de remover.



**4** Cuando tenemos la masa hecha la volcamos sobre un recipiente grande y cubrimos con film toda la superficie de la masa para que no se reseque. Dejamos en el frigorífico durante al menos 12 horas.



**5** Para rebozar las croquetas, preparamos dos platos, uno con pan rallado y otro con los huevos batidos. Vamos moldeando las croquetas del tamaño que más nos guste y pasamos por el pan rallado, después por el huevo y otra vez por el pan rallado.



**6** En una bandeja grande, vamos colocando nuestras croquetas rebozadas, separando unas de otras y las metemos en el congelador.



**7** Una vez congeladas, es fácil despegarlas de la bandeja y embolsamos en bolsas herméticas. Ya las tenemos preparadas en nuestro congelador para usarlas cuando necesitemos.



**8** Para freirlas, no se deben descongelar, sino echarlas directamente en abundante aceite caliente, pero sin que llegue a quemarlas. Deben quedar doraditas pero hechas por dentro. Y ya podremos disfrutar de nuestras croquetas caseras de pollo.

### **Observaciones o consejos**

Si alguna vez nos sobra pechuga de pollo asado se puede aprovechar para hacer las croquetas con menos cantidad de leche y harina. En esta receta no se hace la bechamel aparte, por lo que nos facilita el trabajo en cuanto a utensilios necesarios.

### **Autor**

Matilde Linares