

---

Estilos de vida: Croquetas de pollo

16/03/2016



Aperitivo, merienda, “picadito” para una fiesta y hasta plato principal, la receta de hoy es el clásico salvavidas que permite multiplicar una posta de pollo en muchas piezas apetitosas.

La croqueta es uno de los platos más conocidos, que nos acompañan desde la niñez, cuando apenas estamos aprendiendo a masticar; popular tentempié dentro de un pan y el plato que nos saca del apuro cuando el tiempo apremia.

Hay una gran variedad de recetas, que utilizan como ingredientes pescado, vegetales y hasta la pastillita que concentra en un pequeño dado distintos sabores para caldos. Hoy compartimos el modo en que se prepara la croqueta de pollo porque nos permite variar las acostumbradas presentaciones y “estirar” la cuota.

#### **Ingredientes (se obtienen 20 croquetas aproximadamente)**

- ¼ de pollo
- 1 cebolla
- 2 tazas de caldo de pollo (o leche)
- 1 taza de pan rallado
- 2 huevos
- 5 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal (prescinda de este ingrediente si va a usar una pastillita de caldo de pollo)

¼ de cucharadita de nuez moscada en polvo

Aceite para freír

#### Preparación

1. Cocinar el ¼ de pollo y desmenuzarlo
2. Picar la cebolla en trozos pequeños
3. Calentar aceite en una sartén, freír ligeramente la cebolla y el pollo desmenuzado
4. En una cazuela de fondo grueso poner a cocinar el caldo o leche. Agregar la nuez moscada y la sal (si va a usar una pastillita de caldo de pollo, tenga en cuenta que ya son saladas, así que evite agregarle este ingrediente)
5. A continuación, echar la harina de trigo poco a poco, mientras revuelve sin parar con una cuchara de madera, procurando que no se formen grumos
6. Añada el pollo con cebolla previamente preparado y continúe revolviendo hasta que la masa se despegue de las paredes de la cazuela
7. Dejar refrescar la masa
8. Tomar pequeñas porciones y formar las croquetas
9. Pasar cada una por los huevos batidos y el pan rallado
10. Freírlas en una sartén con aceite bien caliente, virándolas para que se cocinen por todos lados. Si el aceite tiene la temperatura adecuada, ellas se cocinan rápidamente, por lo que se debe prestar atención a que no se pasen o quemen
11. Póngalas en una fuente o plato llano. Si lo prefiere coloque antes un papel en el fondo para que absorba la grasa de la superficie

¡Listo para comer!

---