

COCINA FÁCIL



Recetas
que siempre
salen bien

Las mejores croquetas caseras

Crujientes y cremosas

PASIÓN POR LAS CROQUETAS

Por culpa de las croquetas se han perdido amistades, se han repartido puñetazos, puede que hasta haya comenzado alguna guerra. Porque los seres humanos estamos ya, en general, bastante civilizados, y podemos convivir y dialogar con personas de religiones diferentes, de partidos políticos diferentes, incluso, en casos extremos, de equipos de fútbol diferentes. Pero... no cuando llega el momento de las croquetas.

.....

En ese momento, no hay amigos, porque todo el mundo sabe que las mejores croquetas del mundo las hace su propia madre. Y eso es una verdad que no admite negociaciones.

No te voy a discutir que las mejores croquetas las hace tu madre, que no es cosa de llegar a las manos. Pero, plantéate una cosa: ¿tendrán tus hijos motivos para hablar de tus croquetas con esa lealtad, con esa devoción? ¿Se los has dado?

En las páginas siguientes vas a encontrar un montón de recetas que, en realidad, son ideas, técnicas, sugerencias y bases para que tus croquetas sean dignas de desencadenar guerras y erigir imperios. O, a nivel un poco menos ambicioso, para que tus amigos o tu familia disfruten a lo grande en tu mesa. Que no es poco.

LO QUE HAY QUE SABER

¡Calcula con tiempo! Las croquetas no son precisamente algo que uno se pone a hacer una hora antes de que lleguen los invitados. Los tiempos de refrigerado son importantes para que la masa espese bien, y para que el rebozado no se despegue.

Para ser sinceros, no es algo de debas servir en un convite la primera vez que pruebas una receta. Cuando les coges el truco, las croquetas son muy fáciles de hacer. ¡Pero hay que cogerles el truco! Prepárate con humor a sufrir unos cuantos fracasos al principio (y, ejem, alguno también cuando ya tengas experiencia).

Al freír será el reír... o el llorar. Es la parte más delicada, pero también el momento en el que notas sin lugar a dudas si has cometido errores en los pasos previos. ¿Lo mejor? Una freidora, con el aceite a 180°C.

Pero no todo el mundo tiene freidora en la cocina. Si es tu caso, búscate una sartén bien honda, y utiliza mucho aceite. Mucho, mucho, de verdad. Si no, tendrás que dar vueltas a las croquetas (cosa arriesgada, créeme), y la temperatura bajará cuando añadas las croquetas, con lo que te quedarán grasientas y cero apetecibles. Por supuesto, ese aceite lo puedes reutilizar.

Por último: las croquetas no se recalientan. Las croquetas no se vuelven a freír. El microondas es enemigo acérrimo de tus croquetas. En serio. Más vale croqueta fría que esa cosa revenida e incomedible que te quedará si la metes en el microondas.



PREPARADOS LISTOS...

¡Un momento! Antes de empezar, aquí van unos cuantos truquitos salvavidas, de esos que aprendes con tiempo, experiencia y fracasos varios en momentos de lo más inoportuno. ¡De nada!

.....

- Las croquetas son ideales para reciclar restos, pero no todos los restos son reciclables. Si un trozo de carne estaba quemado, no hay croqueta que lo disimule. La excepción a esto es si se te ha ido la mano con la sal: en este caso, para camuflar el desastre basta con añadir menos (o nada) a la bechamel. Respecto a esta, en las páginas siguientes te cuento cómo hacerla.
- Los tiempos de refrigerado son vitales; te será mucho más fácil trabajar la bechamel si previamente está bien fría. Pero, para que no se forme encima una película reseca nada interesante, antes de meter la fuente en la nevera cúbreala con film de cocina previamente frotado con un poco de mantequilla o aceite. ¡Poco, no se trata de añadir más grasa!
- Y ya que hablamos de formar las croquetas, es el tema que más suele asustar a los novatos. De verdad, no hay para tanto, porque sistemas hay

muchos, y el bueno es el que a ti te resulte más cómodo: una manga pastelera con boquilla gruesa, o simplemente una bolsa de plástico grueso con una esquina cortada, es ideal si la masa es un poco ligera. Para una masa intermedia, el truco de las dos cucharas (este lo entenderás enseguida si buscas vídeos en Youtube). Y para una masa tirando a densa, incluso puedes hacer las croquetas a mano.

- Importante: ¡que te queden todas más o menos del mismo tamaño! Aunque es tradicional que, a medida que las vamos haciendo, perdemos la paciencia y salen cada vez más grandes...
- El rebozado también quedará mucho más consistente si, antes de freírlas, dejas reposar las croquetas en la nevera un buen rato. Mejor varias horas. ¿Tienes tiempo? Pues toda la noche, ideal. Eso reduce el riesgo de que se te revienten en la sartén, por no mencionar que es mucho más práctico que dejarlo todo para el último momento.



EL SECRETO ESTÁ EN LA BECHAMEL

Algunas croquetas de este libro no llevan bechamel, como las de patata. Pero la mayoría de las que encontrarás son tradicionales... y te darás cuenta de que no existe LA receta de la bechamel. Hay muchos caminos que llevan a esta Roma culinaria.

Unas incluyen más o menos harina, más o menos mantequilla, diferentes cantidades de leche, tiempos de cocción variables. ¡Y son intercambiables! Si le tienes cogido el truco a una de las bases, la puedes utilizar en cualquier receta, sean cuales sean los ingredientes adicionales.

El único detalle que hay que tener en cuenta es el líquido que incorporas a la bechamel. Casi siempre va a ser leche, cuyo sabor combina con prácticamente todo, y por tanto ahí no hay problema. Otro ejemplo de líquido neutro sería un caldo de verduras. Si utilizas caldo de ave o carne, la cosa ya empieza a ser más complicada, y si es de pescado o marisco, ni te cuento. Así que, cuando empieces a hacer sustituciones y a mezclar recetas, ten en cuenta siempre la combinación de sabores para no acabar con unas croquetas de aspecto perfecto... y sabor inaceptable. No, lo siento, el concepto de «cocina fusión» no lo aguanta todo.

Un truco muy habitual es cambiar parte de la harina de la bechamel por maicena (harina de maíz refinada). Tiene la virtud de que hace la masa de las croquetas más suave y aterciopelada, pero ojo, que también alterará la cantidad de líquido necesaria. Tenlo en cuenta a la hora de calcular.

Y ni siquiera utilizando la harina tal como se indique en la receta estarás a salvo de sustos, porque hay demasiados imponderables: la humedad ambiente, el tipo de líquido, la molienda... Por eso rara vez verás a los profesionales (o a los expertos) calcular con precisión las cantidades a la hora de hacer la bechamel. Si quieres ir sobre seguro, nunca utilices todo el líquido recomendado en la receta: resérvate un poco para añadirlo solo en caso de necesidad, si la bechamel queda demasiado espesa.

En cambio, si se te ha ido la mano y la bechamel está demasiado ligera, prueba a añadir unas cucharadas de pan rallado, o bien harina previamente tostada en la sartén. ¡Cruda no, o las croquetas te sabrán a engrudo!



CROQUETAS DE BACALAO CON SALSA TÁRTARA

¿Te ha sobrado un poco de bacalao? ¿Incluso ya cocinado? He aquí una idea para alargar esos últimos trocitos y dar de comer de lujo a toda la familia.

.....

INGREDIENTES

- 750 g de patatas
- 2 huevos
- 75 g de migas de bacalao desalado
- 4 cucharadas de queso rallado
- harina
- pan rallado
- aceite
- sal y pimienta

PARA LA SALSA DE TÁRTARA

- 1 dl de aceite de oliva
- 1 dl de aceite de girasol
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 huevo
- 3 cucharadas de pepinillos en vinagre picados
- 1 cucharada de cebollitas en vinagre picadas
- 1 cucharada de alcaparras picadas

ELABORACIÓN

Con antelación, prepara la salsa tártara: haz una mayonesa con los dos tipos de aceite, el zumo de limón, el huevo y sal, y condimenta con los pepinillos, las cebolletas y las alcaparras. Reserva en la nevera.

Lava las patatas sin pelarlas y cuécelas en agua con sal hasta que estén tiernas. Cuando estén tibias, pela y machácalas o pásalas por el pasapurés. Añade las yemas de los huevos, el bacalao desmenuzado y el queso, y, si hace falta, una pizca de sal (ojo, que el bacalao ya tendrá bastante). Mezcla bien. Si la masa queda demasiado blanda para darle forma, añade un poco de pan rallado.

Coge porciones de la masa, forma bolitas y aplástalas un poco. Pásalas por harina, luego por las claras un poco batidas, y al final por el pan rallado. Fríe las croquetas en aceite abundante bien caliente, saca con la espumadera y deja escurrir unos instantes sobre papel de cocina. Sirve con la salsa tártara.

.....

Si se te olvidó poner el bacalao a remojo el día anterior, el bacalao se vende ya desalado en muchos mercados, con la ventaja de que te lo dan en su punto de sal. Eso sí, prepárate a pagar caro el despiste.

.....



CROQUETAS DE GAMBAS Y SETAS

Las setas y gambas congeladas no suelen tener la mejor presentación para según qué platos. Para estas croquetas, en cambio, te irán de lujo.

.....

INGREDIENTES

- 400 g de gambas peladas
- 200 g de setas
- 125 g de harina
- 100 g de mantequilla
- 1 l de caldo
- nuez moscada
- pan rallado
- 1 huevo
- aceite de oliva
- sal y pimienta
- 2 patatas (para los nidos)

PARA LA SALSA DE YOGUR

- 1 yogur griego
- 1 cucharada de zumo de limón
- eneldo fresco
- sal y pimienta

ELABORACIÓN

Limpia y pica las setas y rehógalas en la mantequilla. Añade las gambas picadas, sal, pimienta y 100 g de harina. Deja hacer dos minutos, añade el caldo y una pizca de nuez moscada, y remueve. Extiende la masa en una fuente poco honda y deja enfriar bien (hasta en la nevera si quieres, o en el congelador un ratito). Forma las croquetas y pásalas por harina, huevo batido y pan rallado.

Para la salsa, bate el yogur con un tenedor (así te quedará más fluido), y añade el resto de los ingredientes. Bate de nuevo y refrigera.

¿Buscas una presentación súper original? Solo necesitas dos cola-

dores grandes metálicos que encajen bien uno dentro del otro. Pela y ralla dos patatas grandes, ponlas en un colador, cubre con el otro, e introduce en la freidora hasta que se doren.

Fríe las croquetas, deja reposar un minuto en papel absorbente, y sírvelas en el nido de patata junto con la salsa de yogur.

.....

El tipo de caldo que elijas marcará el sabor de las croquetas. Para estas viene de fábula uno hecho con las cabezas de las propias gambas y espinas de pescado.

.....



CROQUETAS DE HUEVO Y JAMÓN

Junto con las de cocido, que reciclan lo que sobró en la cazuela, estas son las croquetas más tradicionales, pero pueden convertirse en un plato gourmet. Depende de lo que inviertas en el jamón.

.....

INGREDIENTES

- 200 g de jamón serrano
- 125 g de harina
- 1 l de leche
- 100 g de mantequilla
- 4 huevos
- pan rallado
- aceite de oliva
- sal y pimienta

ELABORACIÓN

Cuece 2 huevos en una cazuela con agua hirviendo 10 minutos. Escúrrelos, enfríalos bajo el chorro de agua fría, péralos y pícalos. Pica también el jamón. Esto lo puedes hacer en la picadora (el huevo mejor no, que lo pulverizas).

Derrite la mantequilla en una cazuela ancha o en una sartén honda, y añade la harina. Remueve bien y deja hacer unos minutos para que pierda el sabor a crudo. Luego, sin dejar de remover con un tenedor de madera o con las varillas, ve añadiendo la leche poco a poco. En unos quince minutos tendrás una salsa espesa y sin tropezones (en caso de desesperación, hazlo con la batidora). Salpimienta, aparta del fuego, agrega el jamón y los huevos duros, y remueve bien.

Cubre con film de cocina y refrigera de un día para otro, o al menos unas horas.

Forma las croquetas, pásalas por huevo batido y por pan rallado. Lo mejor ahora sería refrigerarlas un buen rato para que el empanado se asiente. Luego fríelas en aceite abundante, deja escurrir unos segundos sobre papel absorbente de cocina y sirve.

.....

Al agua de hervir los huevos le puedes añadir un chorrito de vinagre. Así, si durante la cocción alguno se rompe, la clara que se salga se cuajará de inmediato y evitarás que te queden hilos flotando en el cazo.

.....



CROQUETAS DE SETAS

Ya sea porque están de temporada y sabes identificar las que coges en el campo, porque las has encontrado a muy buen precio en el mercado o hasta porque te han sobrado unas poquitas congeladas en una bolsa... cualquier excusa es buena para hacer estas croquetas que saben a otoño.

.....

INGREDIENTES

- 100 g de mantequilla
- 150 g de setas
- 150 g de maicena
- 1 cebolla pequeña
- 2 dl de leche
- 1 huevo
- nuez moscada
- aceite
- pan rallado
- sal

ELABORACIÓN

Derrite la mantequilla en una sartén junto con un chorrito de aceite (esto evita que se queme... o que se queme demasiado pronto), y añade la cebolla muy picada con un pellizco de sal. Rehóglala a fuego medio-bajo hasta que esté tierna. Añade las setas también picaditas (y previamente lavadas si hacía falta, se entiende) y saltéalas. Incorpora la maicena, remueve, y ve agregando la leche caliente sin dejar de dar vueltas para que la bechamel espese sin grumos. Esto va a llevar un buen rato, pero no tienes que estar dando vueltas constantemente (solo a menudo). Condimenta con nuez moscada y sal.

Vierte la bechamel en una fuente que no sea honda, cubre con film de cocina y, cuando esté fría, refrigera unas horas, mejor toda la noche.

Forma las croquetas, pásalas por huevo batido y pan rallado, y fríelas en aceite abundante. Para servir, una ensaladita de rúcula les va de fábula.

.....

Si utilizas setas secas, sustituye parte de la leche por el líquido de remojo. Eso sí, bien colado, no te vayas a encontrar medio monte en forma de tierra dentro de las croquetas.

.....



CROQUETAS DE PATATA CON JAMÓN

El contraste de sabores y colores es lo que hace tan especial esta receta. Ya verás como a tu gente le encanta el puré de guisantes, y lo acabarás utilizando como guarnición para un montón de platos.

.....

INGREDIENTES

- 500 g de guisantes congelados
- 150 ml de caldo de ave o verduras
- 500 g de patatas
- 150 g de jamón en taquitos
- 100 g de queso manchego rallado
- 1 huevo batido
- harina, huevo y pan rallado, para rebozar
- aceite de oliva
- sal y pimienta

ELABORACIÓN

Pon en una cazuela los guisantes con el caldo (reserva un poco). Cuece hasta que estén tiernos, y tritura. Si la pasta queda demasiado espesa, ve añadiendo el caldo reservado. Condimenta con sal y pimienta.

Mientras, cuece las patatas lavadas en agua con sal hasta que estén tiernas. Cuando las puedas manipular sin quemarte, péralas y machácalas bien. Añade el jamón y el queso rallado, así como un huevo bien batido. Quizás haga falta un pellizco de sal, depende de la que tuviera el jamón. Cubre la masa con film de cocina y deja en la nevera al menos 1 hora.

Forma las croquetas con las manos o con dos cucharas, pásalas por harina, huevo y pan rallado, y fríelas por tandas en aceite abundante hasta que estén bien doradas. Deja reposar 1 minuto sobre papel absorbente, y sírvelas sobre cucharadas de puré de guisantes.

.....

Estas mismas croquetas quedan espectaculares con beicon. Extiende lonchas de beicon sobre una bandeja, y deja hacer hasta que estén crujientes (también lo puedes hacer en una sartén, o incluso en el microondas).

.....



CROQUETAS DE ARROZ CON QUESO

Con la mozzarella que sobró de la pizza y el arroz que sobró del risotto, los italianos preparan estas encantadoras croquetas que encantan a los niños: al morderlas, la mozzarella fundida se «estira» formando hilos, y de ahí el nombre que reciben: «cables del teléfono».

.....

INGREDIENTES

- 300 g de arroz
- 150 g de mozzarella
- un puñadito de aceitunas negras sin hueso
- harina
- 1 diente de ajo
- unas ramitas de perejil
- 2 huevos
- pan rallado
- aceite de oliva virgen extra
- pimentón, sal y pimienta
- lechuga variada, para servir

ELABORACIÓN

Cuece el arroz entre 18 y 20 minutos en abundante agua con sal. Cuando esté hecho, escúrrelo, refrésalo con agua fría y déjalo en el colador. Pela el ajo y pícalo. Lava un poco de perejil y pícalo también.

Mezcla el ajo y el perejil con el arroz, y añade también las aceitunas bien picadas. Condimenta con sal y pimienta al gusto. Forma una bola con la masa de arroz, mete en el centro un dado de mozzarella, y presiona para que la bola quede compacta. Repite hasta acabar con todo el arroz.

Pasa las bolas por harina, huevo batido y pan rallado, y fríelas por

tandas en aceite bien caliente y bien abundante. Deja escurrir sobre papel de cocina, y sirve con las hojas de lechuga y un poquito de pimentón espolvoreado por encima.

.....

Te van a pedir a menudo estas croquetas, ya lo verás, pero lo suyo es prepararlas cuando tienes restos de arroz blanco cocido (¡aunque las he llegado a hacer hasta con sobras de paella!).

.....



CROQUETAS DE QUESO Y ESPINACAS

¿Que los niños no se comen las espinacas? Ya verás como sí, cuando vayan en forma de croqueta y con sabroso queso derretido. Para cuando se acuerden de que no les gustan ya habrán lamido el plato.

.....

INGREDIENTES

- 1 bolsa de espinaca fresca (300 g)
- 150 g de queso gruyer en un trozo
- 50 g de harina
- 50 g de mantequilla
- 300 ml de leche
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- pan rallado
- aceite de oliva
- sal

ELABORACIÓN

A tenedorazo limpio, haz unos cuantos agujeros en la bolsa de las espinacas, y métela en el microondas a máxima potencia dos minutos. También puedes cocer las espinacas en abundante agua caliente, pero no es tan divertido, no fastidies. Luego, las cuezas como las cuezas, escúrrelas bien y pícalas.

En una sartén amplia, calienta un chorrito escaso de aceite de oliva, y saltea el ajo bien picadito. Cuando esté, añade la mantequilla, derrítela, y luego incorpora la harina. Tienes que rehogar la harina al menos un minuto, mejor dos, para que pierda el sabor a crudo. Los croqueteros más gourmets te lo agradecerán.

Ve incorporando poco a poco la leche, sin parar de remover para que no te queden grumos (si te quedan, sin miedo, mete la batidora). Condimenta con sal, remueve bien y añade las espinacas picadas y el queso cortado en daditos. Deja enfriar en la nevera, forma las croquetas, pásalas por huevo y pan rallado, y fríe en aceite abundante.

.....

También puedes utilizar espinacas congeladas, claro. Lo importante es que las escurras bien para quitar todo el líquido, o la masa de las croquetas te va a quedar inmanejable.

.....



CROQUETAS DE CANGREJO

Las croquetas son el centro de reciclaje por excelencia, así que aquí puedes usar una mezcla de sobras: pescado blanco cocido o asado, gambas, gulas... Pero, lo más fácil si partes de cero son, sin duda, los famosos palitos de cangrejo.

.....

INGREDIENTES

- 500 ml de leche
- 150 g de surimi (palitos de cangrejo)
- 40 g de mantequilla
- 50 g de harina
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- pan rallado
- aceite de oliva
- sal, pimienta y nuez moscada

ELABORACIÓN

Pela y pica la cebolla y el ajo, y rehógalo todo en la mantequilla, despacito, hasta que esté transparente. Añade la harina y tuéstala un minuto sin parar de remover. Agrega la leche poco a poco, siempre removiendo. Salpimienta, aromatiza con la nuez moscada y cuece a fuego lento de 15 a 20 minutos. Añade el surimi, remueve y extiende la masa en una fuente. Tápala con film y refrigérala un buen rato, mejor de un día para otro.

Haz bolitas con la masa, pásalas por el huevo batido y luego por el pan rallado. Fríe las croquetas en abundante aceite bien caliente hasta que se doren. Déjalas escurrir sobre papel absorbente y sírvelas calientes.

.....

Las croquetas son el «disfraz» ideal para introducir en la dieta ingredientes que no gustan a todo el mundo, pero no son el único. Recuerda que este sucedáneo del cangrejo es en realidad pescado, con todas sus propiedades nutricionales, pero sin esas molestas espinas.

.....



CROQUETAS DE RAPE

¡Sí, seguro, al precio que está el rape!, me dirás. Calma. Esta receta está pensada para aprovechar los trocitos comestibles de la cabeza y la espina tras hacer un buen caldo. Y si no tienes suficientes restos y utilizas trocitos de pescados más económicos, yo no se lo voy a decir a nadie...

.....

INGREDIENTES

- 150 g de rape cocido
- 100 g de gambas cocidas y peladas
- cebollino
- 1 diente de ajo
- 100 cc de leche
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharadita de mantequilla
- nuez moscada
- 1 huevo batido
- pan rallado
- aceite de oliva
- sal y pimienta

ELABORACIÓN

Pon en el vaso de la batidora el rape cocido y desmenuzado. Agrega las gambas picadas, un poco de cebollino también picado y el ajo machacado o en trocitos. Cubre con la leche, salpimienta y añade la nuez moscada, y tritura bien.

Derrite la mantequilla en una cazuela, añade la harina y rehógalos unos instantes. Incorpora la masa triturada, y deja hacer, removiendo a menudo, hasta que espese y se despegue de las paredes de la cazuela. Rectifica de sazón (seguro que te hace falta, porque calcular el condimento en el vaso de la batidora despista

mucho), y agrega un pellizco de nuez moscada. Deja enfriar bien.

Forma croquetas con la masa (puedes usar dos cucharas o una manga pastelera), pásalas por huevo batido y pan rallado, y fríelas en aceite muy caliente. Deja escurrir un minuto sobre papel de cocina antes de servir.

.....

La masa de estas croquetas se espesa bastante al enfriar, así que ten cuidado para no acabar con proyectiles en vez de bocaditos.

.....



BOMBAS

Tipicas tapas (aunque a veces sean contundentes platos principales), el secreto no está en la masa, sino en la cantidad de picante.

Aquí tienes que conocer a tus comensales y, en caso de duda, reservar la guindilla para la salsa.

.....

INGREDIENTES

- 1 kg de patatas
- 2 dientes de ajo
- 100 g de ternera picada
- 100 g de cerdo picado
- 3 cucharadas de tomate natural en conserva
- guindilla picada (opcional)
- 1 ramita de perejil
- huevo batido
- pan rallado
- aceite de oliva
- sal y pimienta

ELABORACIÓN

Lava bien las patatas y cuécelas en agua abundante con sal. Cuando estén tiernas (se sabe porque puedes pincharlas con un tenedor sin necesidad de usar un martillo), déjalas enfriar un poco y pélalas. Aplástalas o pásalas por el pasapurés (prohibido usar batidora; no, la Thermomix, tampoco), ponlas en un cuenco, cubre con film de cocina y reserva en la nevera al menos una hora.

Mientras, pica menudos un par de ajos y rehógalos en una sartén grande con un chorrito de aceite de oliva. Añade la carne picada, salpimienta y rehógala bien junto con el tomate, el perejil picado y guindilla picada muy menuda, si quieres (si quieres añadirla, no si quieres picarla; una guindilla entera tendría mucha gracia para todos... menos para el que le toque),

y rehoga hasta que la mezcla espese, pero sin secarse demasiado.

Con el puré de patatas, forma bolas del tamaño de una pelota de golf. Haz un agujero con el pulgar, pon dentro una cucharadita de carne picada, y vuelve a formar la bola. Enseguida le cojerás el truco, pero no esperes que te salga bien a la primera.

Pásalas por huevo y pan rallado, y refrigera al menos una hora antes de freír en aceite muy caliente.

.....

Prepara salsas mezclando mayonesa con un poco de guindilla, mucha guindilla y una burrada de guindilla, respectivamente. Y avisa a tus invitados de cuál es cuál.

.....



BOMBONES DE MARISCO

Un pequeño lujo para una mesa de fiesta. Los ingredientes no son baratos, pero tampoco los necesitas en grandes cantidades. Y por una vez, niños y mayores van a estar de acuerdo. Te van a dejar los platos limpios.

.....

INGREDIENTES

- 12 mejillones grandes
- 250 g de rape
- 200 g gambas peladas
- 1 cebolleta
- 75 g mantequilla
- 75 g harina
- 300 ml leche
- 1 huevo
- pan rallado
- aceite de oliva
- sal y pimienta

ELABORACIÓN

Pon los mejillones en una cazuela con un dedo de agua, y tápalos. Calienta y ve sacándolos a medida que se abran. En la misma agua, cuece el rape. Apaga el fuego, añade las gambas y vuelve a tapar. Deja enfriar todo, y cuele el caldo y reserva. Pica la carne de los mejillones, las gambitas y el rape, y ponlo todo en un cuenco.

Pica menuda la cebolleta, incluyendo el tallo, y rehógala en un poquito de aceite de oliva. Añade la mantequilla y, cuando esté derretida, tuesta en ella la harina. Incorpora la leche y el caldo, el que necesitas para obtener una bechamel espesa. Salpimienta. Agrega el pescado, las gambas y los mejillones, y mezcla bien. Vierte la masa en una fuente, cúbrela con

film de cocina y refrigera unas horas, mejor toda la noche.

Forma bolas con la masa, pásalas por huevo y pan rallado, y fríe en aceite bien caliente. Deja escurrir sobre papel absorbente antes de servir.

.....

Puedes ahorrar un poco de tiempo si utilizas mejillones ya cocidos, de los que se encuentran refrigerados en el supermercado. Utiliza el líquido en el que vienen, pero no te olvides de colarlo.

.....



CROQUETAS DE ALUBIAS CON MOJO PICÓN

Estas croquetas nacen, cómo no, para aprovechar unos restos de alubias blancas de cualquier guiso, pero están tan buenas que no querrás esperar hasta tener sobras.

.....

INGREDIENTES

- 1 frasco de alubias blancas en conserva
- 1 cebolla pequeña
- harina, huevo y pan rallado, para rebozar

PARA EL MOJO PICÓN:

- 6-8 dientes de ajo
- 2 pimientas piconas o 3 cayenas grandes
- 1 cucharadita de comino entero
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de pimentón picante
- 1 cucharada de vinagre
- 1 vasito de aceite de oliva
- sal gorda

ELABORACIÓN

Escurre bien las alubias y tritúralas a conciencia. Ponlas en una cazuela con una gota de aceite, la cebolla en crudo, muy picadita, y una cucharada de pan rallado, deja hacer sin parar de remover hasta obtener una pasta espesa. Transfiere a una fuente y deja enfriar un par de horas, o mejor toda la noche.

Forma las croquetas, pero rebózalas dos veces (harina-huevo batido-pan rallado-más huevo batido-más pan rallado), fríelas en aceite bien caliente, y deja reposar sobre papel absorbente antes de servir.

Para hacer el mojo picón, machaca bien en el mortero los ajos, las pimientas piconas o la cayena, y el

comino, junto con un buen pellizco de sal gorda. Tiene que quedarte una pasta homogénea. Luego añade el pimentón y mezcla bien. Por último, agrega el aceite y el vinagre, poco a poco, sin dejar de remover.

Sirve el mojo con las croquetas bien calientes.

.....
El mojo picón se puede comprar «de bote», claro, pero no es ni la mitad de bueno.

Haciéndolo a mano puedes ajustar los ingredientes a tu gusto... y oye, si metes la batidora en vez de el mortero, tampoco pasa nada (aunque el color va a cambiar, eso sí).

.....

