



Artesanía alimentaria y recetas

Croquetas de sardinas

Saber de:

Concepción Pérez Cucalón

Tobed
Zaragoza

Recogido por:
Ruth Julve Cebrián
(A. C. Grío)

Agosto de 2013

FICHA DE CONOCIMIENTOS
Y SABERES



INGREDIENTES

Para treinta croquetas:

- ✓ Veinticuatro sardinas en aceite vegetal.
- ✓ Siete cucharadas de harina.
- ✓ Cuarto de litro de leche.
- ✓ Media pastilla de starlux de pescado.
- ✓ Media cebolla.
- ✓ Dos huevos .
- ✓ Medio kilo de pan rallado.
- ✓ Sal.
- ✓ Aceite de girasol para freír.

MATERIALES

- ✓ Utensilios de cocina.
- ✓ Sartén.
- ✓ Bandeja o fuente.
- ✓ Bol.

ELABORACIÓN

1. Picamos la cebolla en trocitos pequeños y escachamos las sardinas en un plato aparte.
2. Comenzamos pochando la cebolla en una sartén con un poco de aceite, deshacemos el starlux y lo añadimos a la cebolla pochada.
3. Añadimos las sardinas a la mezcla de la sartén.
4. Echamos la harina poco a poco para no pasarnos (en este caso fueron siete cucharadas soperas).
5. Removemos con cuchara de palo hasta que este toda integrada. No dejamos que se queme la harina porque se estropearía la masa de las croquetas.
6. Incorporamos la leche a la mezcla, también de manera lenta, para poder controlar el espesor, ya que no debe quedar una masa muy líquida.
7. Cuando hayamos obtenido la masa con la dureza necesaria, la dejaremos reposar hasta que se enfríe.
8. Batimos en un plato hondo el huevo y en otro plato ponemos el pan rallado.
9. Cogemos con un tenedor un poco de masa y con las manos hacemos las formas de las croquetas.
10. Pasamos las croquetas por huevo y pan rallado. Si se destrozase un poco la forma podemos volver a hacerla después de pasar por el pan rallado.
11. Las freímos en aceite bien caliente. Cuando estén doradas, dejamos que reposen en una bandeja o fuente con papel absorbente para que suelten el aceite sobrante.

FOTOGRAFÍAS



1. Hacemos las croquetas pasándolas por huevo y pan rallado.



2. Croquetas de sardinas.

