

Receta Cepesca:

Croquetas de merluza:

Como ya os hemos dicho otras veces, esta receta puede hacerse con cualquier pescado blanco, pero ya sabéis que la merluza siempre queda buena en este tipo de recetas. A los niños les encantarán, sabiendo que son croquetas, y a los adultos, sabiendo que encima están llenas de nutrientes.

Ingredientes:

- 500 g. de merluza (sin piel ni espinas) y la vamos a desmigalar.
- 20 gr. mantequilla (si no tienes, un chorro de aceite)
- 100 gr. harina
- 400 gr. leche
- nuez moscada (opcional)
- huevos
- Pan rallado
- Sal



Preparación:

Comprobamos que la merluza está perfecta, sin piel y sin espinas. Añadimos sal y por encima echamos un poco de nuez moscada. Y la desmigamos lo máximo posible.

En una sartén la ponemos a fuego y derretimos la mantequilla. A continuación ponemos el pescado para que se dore un poco y pierda el agüilla. Y una vez dorado, echamos la harina. Lo mezclamos todo bien y poco a poco echamos la leche. Movemos y movemos hasta que espese.

Truco: La leche se puede echar fría o si es caliente espesa más rápido.

Dejamos la masa enfriar durante una noche (más o menos) y al día siguiente usamos la masa para dar forma a nuestras ricas y nutritivas croquetas de merluza.

Para hacer la forma:

Formar las croquetas con la mano o con dos cucharas y las pasamos por huevo y pan rallado (Puede ser pan rallado, mezclado con ajo en polvo y perejil → opcional)

Freímos en abundante aceite caliente, de pocas en pocas, sólo unos segundos.

Y si hemos hecho muchas, lo mejor es congelarlas antes de freír.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es