



ESCOLA DE CUINA MONTSERRAT SEGUI
C/València, 514 Entlo, 1^a Telèfon: 93 245 92 22
08013 BARCELONA www.cuinamsegui.com

CROQUETAS

INGREDIENTES	1 cebolla petueña 150 gr. de tomates rojos 1 diente de ajo 200 gr. de pollo 100 gr. de ternera 30 gr. de harina especial sin gluten ¼ l. de leche Harina especial sin gluten, 1 huevo, pan rallado especial sin gluten
PREPARACIÓN	<p>Calentar un poco de aceite en un cazo y rehogar la cebolla picada petueña. Cuando empiece a coger color añadir el tomate hecho puré, dejar cocer e incorporar (si se desea) el diente de ajo picado. Agregar la carne picada y la harina especial sin gluten y dejar cocer. Verter la leche y remover durante 2 o 3 minutos hasta obtener una pasta que se desprenda del cazo. Retirar del fuego y verter en una fuente para que se enfríe. Formar las croquetas y pasar por harina especial sin gluten, huevo batido y pan rallado sin gluten. Freír en abundante aceite caliente.</p> <p><u>Proporción para masa de croquetas clásica:</u> 60 gr. de mantequilla, 50 gr. de harina especial sin gluten, 375 c.c de leche 200 gr. de pollo, 100 gr. de ternera Harina especial sin gluten, 1 huevo, pan rallado especial sin gluten</p> <p>Preparar una salsa bechamel con la mantequilla, harina y leche. Sazonar y añadir la carne picada. Retirar, dejar enfriar y formar las croquetas de igual forma que en la receta anterior.</p>