

## CROQUETAS DE NÉCORA

### INGREDIENTES (para 4 personas)

- 400 gr de carne de nécora, tanto de las patas como del carro
- 50 gr de harina
- 2 patacas cocidas
- ½ L de leche
- 60 gr de mantequilla
- 2 yemas de huevo y 1 ramita de perejil
- Aceite de oliva virgen extra y sal
- 1 cebolla y 2 dientes de ajo
- Pan rallado
- Harina a mayores para hacer el empanado



### PREPARACIÓN:

1. Vamos a hacer la bechamel con la leche, media cebolla cortada en trocitos finos y sal, añadimos la mantequilla y la harina y removemos suave.
2. Doramos en una sartén con aceite caliente la carne de la nécora con un poco de cebolla y ajo, cortados finitos y le añadimos la bechamel. Removemos unos minutos a fuego bajo, para que coja sustancia y pasamos a una fuente a que enfríe.
3. Al estar frío, si lo precisamos podemos meterlo en el frigorífico para que enfríe, vamos haciendo las croquetas, con la forma alargada, y del tamaño que prefiramos.
4. Podemos ayudarnos de un poco de harina para hacer bien la forma, y las vamos pasando por harina, huevo batido y pan rallado.
5. Para no tener que freírlas, de una manera más saludable vamos a hacerlas al horno, de este modo hacemos el proceso anterior otra vez, pero solo con el pan rallado y el huevo, para que queden más crocantes.
6. Precalentamos el horno a 200º C y en una fuente del horno, vamos a colocar una lámina de papel vegetal y sobre ella las croquetas, que cocinaremos durante 15 minutos.

Podemos acompañarlas de una menestra de verduras, ya que así obtendremos un plato saludable con todos los nutrientes presentes en la hora de la comida.

