

Croquetas de arroz y pescado



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 30min

Tiempo total: 1 hrs. 0min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/croquetas-de-arroz-y-pescado>

Preparación

Hervir el arroz en agua con sal. Cuando esté bien tierno, dejar enfriar y reservar. Rehogar la cebolla en la manteca derretida y el aceite. Cuando esté transparente, agregar el pescado cortado en trocitos, cocinarlo hasta que cambie de color y desmenuzarlo con un tenedor. Mezclar el arroz con el pescado, el queso rallado, los huevos, el almidón de maíz, la sal y la pimienta. Con las manos húmedas, armar albóndigas planas, pasarlas por huevo batido y luego por pan rallado. Freírlas en abundante aceite o dorarlas de los dos lados en el horno caliente rociadas con aceite.

▣ **Tip para la receta**

Tip: ideal para un cumpleaños infantil es hacer bolitas pequeñas, pincharlas con palitos y freírlas para servir las como copetín con mayonesa y ketchup. Se pueden freír y dejar enfriar y calentar nuevamente en el horno.



Ingredientes

- 240 grs. Arroz
- 1 Cebolla pequeña picada
- 20 grs. Manteca
- 1 cucharada/s Aceite de girasol
- 300 grs. Filete de merluza
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 2 cucharada/s Queso rallado
- 2 Huevos
- 2 cucharada/s Almidón de maíz
- 2 Huevos batidos para rebozar

Categorías

Un día normal, Cereales, pastas y arroz, Pescados y frutos de mar, Comida para todos los días, Rápida, Para/con niños, Familia, Gourmet, Una cocinera experta, Chicas delgadas, Plato Principal

