

Croquetas de pollo



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: **10**

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/croquetas-de-pollo>

Preparación

Poner las pechugas a cocer al vapor. Dejar enfriar y desmenuzar. Reservar. En una cazuela con un poco de aceite de oliva, rehogar bien la cebolla picada a fuego bajo, cuando está transparente añadir la harina, dar un par de vueltas para cocinarla ir añadiendo poco a poco la leche para hacer una salsa bechamel espesa. Salpimentar, añadir el pollo desmenuzado, la nuez moscada y verter en una bandeja para dejar enfriar. Una vez fría, cortar la masa de las croquetas y dar forma pasando por harina, posteriormente por huevo y finalmente por pan rallado. Precalentar el horno a 200°C y una vez listo colocar las croquetas sobre papel manteca y llevar al horno durante 4-5 minutos, darlas vuelta y dorar también del otro lado.



Ingredientes

- 2 Pechugas de pollo
- 1 Cebolla
- 2 cucharada/s Harina de arroz
- 1 poco Leche
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 1 poco Nuez Moscada
- 1 poco Aceite de oliva
- 1 poco Harina de arroz para el rebozado
- 1 Huevo
- 1 poco Pan rallado sin gutel

Categorías

Un día normal, Libre de Gluten , Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Aves y conejos, Comida para todos los días, Para/con niños, Familia, Una cocinera experta, Plato Principal