COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Croquetas de calabaza caseras

Receta para 20 croquetas

Preparación: 30 min
Total: 3 h
Dificultad: Media

INGREDIENTES

- [ ] 500 gramos Calabaza
- [ ] 60 gramos Cebolla
- [ ] 150 gramos Queso rallado
- [ ] 1 unidad Huevo
- [ ] Pan rallado
- [ ] 1 cdta Nuez moscada
- [ ] 1 cdta Pimienta negra
- [ ] 1 cdta Sal
- [ ] 1 diente Ajo
- [ ] 2 cdas Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, pelamos y cortamos la calabaza en pequeños dados. Primero hacemos unas rodajas y después en dados.

2. Ponemos la calabaza en un bol y la llevamos al microondas durante 15 minutos.

3. Mientras la calabaza se está cocinando, picamos un diente de ajo y la cebolla. También podemos picarla con una picadora manual.

4. En una sartén ponemos aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente y con el fuego medio-bajo incorporamos la cebolla y el ajo picado. Dejamos que se poche.

5. Cuando la calabaza está lista la trituramos con un tenedor y, seguidamente, la incorporamos en la sartén.

6. Mezclamos bien con la cebolla y el ajo.

7. Ahora añadimos las especias: 1 cucharadita de pimienta negra molida, 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de nuez moscada.

8. Añadimos la mitad del queso rallado (unos 70 gramos) e integramos todo muy bien hasta conseguir la textura esperada. En el vídeo podréis ver cuál es la consistencia que buscamos.

9. Después, añadimos el resto del queso y volvemos a integrar todo.

10. Pasamos la masa de las croquetas a un recipiente de cristal, expandimos bien y dejamos que se enfríe totalmente a temperatura ambiente.

11. Cuando la masa ya está a temperatura ambiente, damos forma a las croquetas con ayuda de dos cucharas y rebozamos: primero pasamos la croqueta por huevo y luego por pan rallado.

12. Preparamos una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra y freimos las croquetas. O bien, las freimos en la freidora de aire. Si usas la freidora de aire, programamos 8 minutos a 180 grados.

13. Si has freído en aceite de oliva virgen extra, preparamos un plato con un papel absorbente de cocina para que absorba el aceite sobrante.

14. Servimos inmediatamente y a disfrutar! El resultado es espectacular! ¡Qué aproveche!