

Croquetas de pescado

Ingredientes:

- 350 g de filetes de pescado blanco, como bacalao, abadejo o rape
- 300 ml de leche
- sal y pimienta
- 4 cucharadas de aceite de oliva o 60 g de mantequilla
- 60 g de harina
- 4 cucharadas de alcaparras en paisana
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 3 cucharadas de perejil picado, y unas ramitas para adornar
- 1 huevo batido
- 60 g de pan blanco rallado
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- Aceite de girasol, para freír gajos de limón, para adornar mayonesa, para acompañar.

Preparación:

Ponga el pescado y la leche en una sartén y salpimiente. Llévelo a ebullición, baje el fuego, tápelo y cuézalo 8 a 10 minutos o hasta que se desmenuece al pincharlo con un tenedor. Retire el pescado y reserve la leche.

Caliente el aceite en un cazo. Eche la harina y, removiendo sin cesar, dórela a fuego suave 1 minuto. Retire el cazo del fuego e incorpore poco a poco la leche reservada, removiendo. Vuelva a poner el cazo a fuego lento y, sin dejar de remover, deje que se espese.

Aparte el cazo del fuego, eche el pescado y mézclelo. Añada la alcaparras, pimentón, el ajo, el zumo y el perejil, mézclelo y salpimiente. Extienda la masa en un plato y déjela enfriar, Cúbrala con film transparente y refrigérela 2 o 3 horas o toda la noche.

Bata el huevo en un plato y, en otro, mezcle el pan con el sésamo. Divida la pasta en 12 porciones y, con las manos enharinadas, forme las croquetas. Sumérjalas una por una en el huevo batido y rebócelas con la mezcla de pan. Páselas a un plato y refrigéralas 1 hora.

Caliente abundante aceite en la freidora o sartén a 180 o 190 °C y fría las croquetas, por tandas, hasta que estén doradas. Retírelas y déjelas escurrir sobre papel de cocina.

Sírva las croquetas de pescado calientes, adornadas con gajos de limón y perejil, y con un bol de mayonesa.