

## *Croquetas de pescado*

### **Para 4 personas**

1kg. de papas cocidas  
200 gr. de pescado fresco (mas o menos dos postas)  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
harina  
3 huevos  
pan rallado  
aceite  
sal, pimienta  
Nuez moscada  
perejil

Cocer las papas con piel en agua hirviendo con sal, después de lavarlas bien. Pelar y pisar. Reservar. Pica la cebolla finamente y ponla a pochar en una cazuela con aceite. Pica también el diente de ajo y añádelo. Sin que llegue a dorarse, agrega el pescado picado en pequeños trozos y rehoga brevemente. Mezclar en un bol el puré y el preparado del pescado.

Moldea las croquetas. Enharínalas, pásalas por huevo y pan rallado y fríelas en una sartén con aceite caliente. Cuando estén hechas, retíralas de la sartén y escurre el exceso de aceite sobre un plato cubierto con papel absorbente de cocina.

Una opción saludable de cocción de las croquetas es hacerlas al horno, colocarlas con un chorrito de aceite en el fondo de asadera y dorarlas, con una temperatura de 200grados, moviendolas para que sea parejo.