

Croquetas de pollo y jamón

Para 4 personas

100 gr. de manteca
100 gr. de harina
100 gr. de jamón cocido y picado
200 gr. de pollo cocido
1 l. de leche
Sal
Perejil

Para rebozar:

Harina
Huevo batido
Pan rallado

Poner en una cazuela a calentar la manteca cortada en dados, cuando se funda, añade el jamón y el pollo, bien picadito. Añade la harina y rehoga bien. Incorpora la leche poco a poco y sin dejar de remover. Finalmente agrega unas ramitas de perejil muy picado. Sazona y mezcla bien. Extiende la masa en una fuente y déjala enfriar. Cúbrela con un papel film para evitar que se forme costra. Cuando la masa este fría, corta y moldea las croquetas. Enharina , pasa por huevo y pan rallado y fríelas en aceite bien 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.