

Croquetas de salmón fresco. [Una buena forma de comer pescado

Las **Croquetas de salmón fresco** son una forma casera y deliciosa de comer pescado. Es cierto que no hay que abusar de los fritos en la alimentación, pero de vez en cuando podemos hacer uso de estas recetas caseras tan ricas, incluso con la idea de que los niños coman pescado de una manera divertida. Esta receta es muy sencilla de preparar y tiene un sabor delicioso. Quizá el consejo para su preparación es que al terminar de freírlas las pongamos a reposar en un papel de cocina absorbente, con la idea de eliminar el exceso de aceite y hacerlas menos calóricas.

Por otro lado, hay que añadir que el pescado azul es fantástico para cuidar de nuestras arterias y de nuestro cerebro. El omega 3 que contiene es fundamental para la salud, además de su gran cantidad en proteínas de alto valor biológico. Este pescado también aporta vitamina D, B2, B3, yodo, ácido fólico y magnesio.

Ingredientes

250 g de salmón fresco
2 chalotas
1 diente de ajo
3 cucharadas de harina
1 vaso de caldo de hervir el salmón
1 vaso de leche
150 g de mantequilla
1 cucharada de nuez moscada
250 ml de aceite de oliva virgen
1 huevo
1 bolsa de pan rallado
Sal

Preparación de las Croquetas de salmón

Primero, en un cazo con agua y sal hervimos el salmón en un trozo durante 5 minutos. Después lo desmenuzamos y lo reservamos junto con el caldo.

En una sartén ponemos la mantequilla y freímos las chalotas y el ajo muy picadito, a continuación, la harina que tostaremos muy bien. Agregamos un vaso del caldo que habíamos reservado. Removemos la harina y añadimos el salmón; seguimos removiendo y por último, echamos la leche y la nuez moscada. Continuamos moviendo la masa hasta que se despegue de la sartén, en ese momento sabremos que la masa está hecha.

Cuando la masa se enfríe formamos bolitas alargadas, las pasamos por el huevo y el pan rallado y las freímos en aceite bien caliente.

Si te ha gustado esta receta casera, te recomendamos nuestros **Pimientos rellenos de codornices**.