

Pastelitos caseros de carne y patatas

Los **Pastelitos caseros** son una receta familiar que nos gusta mucho. Es un plato casero con algo de calorías por ser "un frito". Pero no deja de tener unos nutrientes estupendos, porque combina hidratos de carbono y proteínas de alta calidad. Las patatas van hervidas, lo que no deja de ser sano, y además van acompañadas de pollo y jamón, que nos aportan los aminoácidos que el organismo necesita. Las recetas de toda la vida están deliciosas y de vez en cuando hay que compartirlas en familia o con amigos :-)

Ingredientes

2 muslos y contramuslos de **pollo**
1 carcasa de **pollo**
150 g de gordo de **jamón curado**
6 **patatas** medianas
3 **huevos**
1 **limón**
1 manojo de **perejil**
3 dientes de **ajo**
Pan rallado
Sal
Aceite

Preparación de los Pastelitos Caseros

Ponemos en una olla a **HERVIR** el pollo, la carcasa y el jamón durante 50 minutos. Al principio hay que quitarle la espuma que va soltando y le bajamos el fuego. Después apartamos la carne y reservamos el delicioso caldo para otros usos. **PICAMOS** la carne específicamente con unas tijeras de cocina.

En otra olla hervimos durante 30 minutos las patatas con su piel y le echamos un buen puñado de sal. Después las **PELAMOS** y las **MACHACAMOS** en un bol y le incorporamos la carne. Lo mezclamos.

En un mortero, ponemos los ajos en rodajas, un puñadito de sal y el perejil, y lo machacamos. Después le añadimos el zumo de limón y lo removemos. Lo incorporamos al bol de las patatas, al que también agregaremos un huevo batido. Lo **MEZCLAMOS** todo hasta que quede bien compacto para poder manipularlo con las manos.

FORMAMOS unos pastelitos redondos y los emborizamos con huevo y pan rallado. Los **FREÍMOS** en abundante aceite, recomendado tipo **HOJIBLANCA** cuyo sabor es más suave.

Tendrás unos nutritivos pastelitos caseros, que podrás acompañar con un nuestro Salmorejo cordobés.