# **Cómo hacer croquetas de merluza**

Hay una gran variedad de merluzas, pero la merluza más consumida es la llamada europea. aun así, ella sigue siendo el pescado favorito de toda España. Es un pescado de carne blanca, que es de aspecto alargado, también tiene la cabeza aplastada y es de color pardo con plateado.

Es común que los animales del mar nos brinden una fuente amplia de vitaminas, minerales y beneficios a nuestro organismo, en especial los pescados. Pero, en el caso de la merluza, no siendo diferente, nos aporta una alta cantidad de energía, con un contenido proteico de 11,9, hidratos de carbono, grasa saturadas, omega 3, colesterol, calcio, hierro, yodo, zinc, sodio, potasio, vitaminas A, B3, B9, también conocido como ácido fólico, B12 y vitamina E.

Es 100% saludable y tiene muy bajo contenido de grasa; por ello es muy beneficioso para personas que estén en cumpliendo una dieta baja en calorías o aquellas que desean nivelar o bajar el colesterol. Motivo por el cual, es uno de los pescados con mayor índice de recomendación para personas enfermas, quienes necesiten una buena alimentación basada en vitaminas y alta en proteínas.

También es totalmente digerible, lo que es ideal para personas con enfermedades digestivas.

## **Beneficios**

Te enseñaremos lo beneficioso que puede ser consumir merluza debido a sus propiedades y contenido nutritivo. A parte de gustarle al paladar.

Algunos de los beneficios que puede aportar a tu organismo el consumo de la merluza son los siguientes:

1. Es ideal para las embarazadas debido a su alto contenido de ácido fólico. Evita malformaciones en el feto, también contrarresta la mayoría de las enfermedades en los huesos del bebe en su desarrollo durante el embarazo.
2. Incrementa la fertilidad en los hombres, debido al zinc que posee.
3. Refuerza un buen trabajo muscular, y actúa en los nervios, por su alto contenido de fósforo y magnesio.
4. Estabiliza toda anomalía producida por hipertensión arterial.
5. Trabaja con la energía del cuerpo.
6. Es ideal para personas con dietas baja en calorías por su bajo contenido de grasa.

Existe una gama muy alta de formas en las que puedes comer la merluza y disfrutarla. Puede hacerse horneada, frita, a la brasa, desmechada, entre otras. Sin embargo, a continuación, te mostraremos cómo puedes hacerlas en croquetas.

Es una forma rápida, fácil y muy divertida de hacer, además de ser deliciosa. Las croquetas son una mezcla de varios ingredientes en una pieza pequeña que generalmente se hace frita; es el aperitivo más demandado en España.

## **Necesitas**

Para hacer tus croquetas de merluza necesitarás los siguientes materiales:

* 300 gramos de filete de merluza.
* 60 gr. de Mantequilla.
* 1 Cebolla con tamaño regular.
* 60 gr. de Harina de Trigo.
* 250 ml. de Leche.
* 250 ml. de caldo de merluza.
* Perejil.
* Pan rallado.
* 2 Huevos.
* Aceite.
* Sal y pimienta.
* Nuez moscada.
* Algunos implementos como sartén, tazas, cuchillo, toallas absorbentes, entre otros que debe tener toda cocina.

## **Procedimiento**

Para una buena elaboración de tus croquetas debes seguir los siguientes pasos, uno detrás del otro:

### **Para el caldo:**

1. Haz el caldo de merluza con la cabeza y los lomos de la merluza.
2. Pon en una olla y tapa.
3. Deja hervir con alta llama.
4. Añade un punto de sal.
5. Deja hervir por 25 minutos.
6. Cuélalo y reserva.

### **Para las croquetas:**

1. Pica las merluzas en dados. (recuerda que la merluza no debe tener espinas) y reserva.
2. Pica la cebolla en cuadros bien chiquitos y reserva.
3. Con el sartén a fuego lento, añade el aceite.
4. Inmediatamente, agrega la mantequilla pero debes esperar.
5. Añade la cebolla y deja dorar aproximadamente como 5 minutos.
6. Añade lentamente la harina de trigo, revolviendo rápidamente con una cuchara, preferiblemente de madera hasta formar una pasta. Deja cocinar por 5 minutos aproximadamente.
7. No dejes de revolver en ningún momento.
8. Agrega el caldo de merluza y la leche mientras sigues revolviendo, hasta que espese. Luego deja cocinar por 2 minutos.
9. Agrega los dados de merluza poco a poco.
10. Añade el perejil picadito y revuele.
11. Luego añade sal, pimienta y nuez moscada a tu gusto.
12. Deja cocinar por otros 10 minutos.
13. Luego extendemos la masa en un recipiente y cúbrela con papel film.
14. Deja reposar en tu nevera por dos horas y media, aproximadamente.
15. Luego haz las croquetas con tus manos. Pueden ser redondas o cuadradas.
16. Pasa las croquetas por el huevo y escurre.
17. Pasa las croquetas por el pan rallado y sacude.
18. Pon un sartén con aceite abundante y deja calentar a 180°C.
19. Fríe tus croquetas hasta que doren.
20. Coloca en una toalla absorbente para eliminar el exceso de aceite que pueda tener.
21. Deja reposar y disfruta de tus ricas croquetas.

## **Consejos útiles**

* El aceite debe cubrir la croqueta completamente para evitar que se rompan.
* Es mejor hacerlas de una en una para evitar que absorban mucho aceite.
* El caldo de merluza es un ingrediente opcional ya que puede ser sustituido por agua o leche, pero este le añade mayor fuerza al sabor exquisito de merluza, si lo haces te quedará mucho mejor y además no gastaras más porque lo haces con la cabeza de la merluza.
* Los huevos deben estar batidos.
* Y si deseas un toque extra de huevo puedes pasar primero por el huevo, luego por el pan rallado y repetir dos veces este mismo procedimiento.
* Es aconsejable antes de hacer la receta, leerla toda completa y luego, cuando vayas a hacer tus croquetas volverla a leer paso por paso, para evitar errores.
* Puedes añadir a la masa queso rallado, le dará un toque extra muy delicioso.
* Tendrás unos resultados exitosos si sigues los procedimientos al pie de la letra y podrás disfrutar de unas deliciosas croquetas.

Estas cantidades son para 4 personas (2 croquetas cada una) aproximadamente.

Son un aperitivo muy útil y fácil de hacer. Es un alimento nutritivo y que a los niños les encanta. Sin olvidar los amantes por las frituras que siempre aportamos que todo frito es sabroso.

Si vas a hacer tus croquetas como plato principal deberás acompañarlas con una salsa de champiñones o de tomates agridulce, y con una ensalada de lechugas con una vinagreta de miel con mostaza y con unas deliciosas papas fritas cautivaras a tus pequeñines en casa.

Una idea deliciosa sería acompañar unas ricas croquetas de merluza, con un puré de papas con queso, una ensalada de repollo blanco, repollo morado, zanahorias y una salsa dulce amostazada. Que placentero plato.

Aunque si vas a servir las croquetas como merienda o aperitivo es más recomendable acompañarlas con una salsa nada más y hacer las croquetas de tamaños pequeños. Freírlas hasta que queden doraditas y comerlas recién hechas.

## **Salsas para las croquetas**

Unas de las mejores salsas para acompañar las croquetas como aperitivo son:

1. Salsa de oporto (hecha con vino de oporto, nata liquida y cebolla)
2. Salsa de alioli (hecha con aceite de oliva, ajo, huevo y perejil)
3. Salsa dulce de tomates
4. Salsa de roquefort (hecha con queso roquefort, leche y cebolla)
5. Salsa de barbacoa (hecha con salsa kétchup, mostaza, miel, vinagre, limón y refresco de cola)
6. Salsa agridulce (hecha con kétchup, vinagre, pimienta y adobo)

Las croquetas son un clásico de España y a nivel mundial tienen gran fama. Esto se debe a lo fácil y sencillo que son de hacer y pueden hacerse de cualquier tipo de alimentos. Recuerdo que las abuelas lo hacían de los restos de arroz que sobraban, agregaba el pollo o la carne, queso, condimentaba, pasaba por huevo, pan rallado y las freía. Son muy ricas en realidad.

En el caso de las croquetas de merluza, además de ser muy sabrosas y de gustar al 99% de los españoles, son muy nutritivas y aportan una cantidad de vitaminas y minerales insuperables, ya que el pescado en general tiende a ser rico en nutrientes.