

*Receptes al borde de un
ataque de buen gusto*

PEL DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA



Receptes al borde de un ataque de buen gusto

neix de la necessitat de construir en comú, de compartir els nostres coneixements i d'anar tots/es a una apostant per a una cuina sana i sostenible.

Cuinar és una acció universal per la qual des del barri de La Pau apostem fermament.

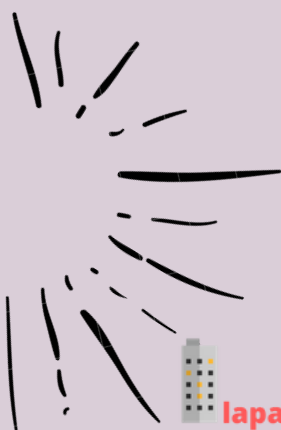
Senyors, senyores i senyoros, esteu convidats/des a participar, llegir i aprendre de les receptes que el barri us porta.

Receptes al borde de un ataque de buen gusto

nace de la necesidad de construir en común, de compartir nuestros conocimientos y de ir todos/as a una apostando para una cocina sana y sostenible.

Cocinar es una acción universal por la cual desde el barrio de La Pau apostamos firmemente.

Señores, señoras y señoros, estáis invitados/as a participar, leer y aprender de las recetas que el barrio os trae.



*Receptes al borde de un
ataque de buen gusto*

PEL DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA

Croquetas de pollo y gallina _____ 3
por Laura Segarra

Croquetas de merluza _____ 5
por Anabel Castillo

Croquetes de lluç amb nous _____ 8
per Jordina Rodriguez

Croquetas de pollo y gallina

por Laura Segarra



INGREDIENTES:

- 1 carcasa de pollo hecho en caldo.
- 1 muslo grande de gallina hecho en caldo.
- 1 litro de leche entera.
- 2 cebollas de figueres.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- Pan rallado.
- 1 huevo.
- Sal.
- Aceite.

Croquetas de pollo y gallina

por Laura Segarra



PREPARACIÓN:

- 1.Después de haber cocido la carne para hacer caldo, desmenuce el pollo y la gallina.
- 2.Con la leche entera, la harina, la cebolla picada y la sal cocina la bechamel.
- 3.Una vez hecha la bechamel, añade el pollo desmenuzado y deja enfriar la pasta.
- 4.Haciendo bolas, rebozar en huevo y pan rallado y freír.
5. ¡A disfrutarlas!

Croquetas de merluza

por Anabel Castillo



INGREDIENTES:

- 300 gr de merluza
- Perejil
- Harina
- Sal
- 5 dientes de ajo
- Aceite
- Agua
- 150 gr de mantequilla
- 6 cucharadas de harina
- 400 ml de leche
- Pan rallado
- Huevo
- Sal
- Aceite para freír

Croquetas de merluza

por Anabel Castillo



PREPARACIÓN:

1. En una cazuela se fríen los ajos en aceite y antes de que se doren poner dos vasos de agua. Salar y dejar que hierva durante 5 minutos.
2. Mientras, se sala la merluza, se enharina y se añade a la cazuela, añadiendo un poco de perejil picado.
3. Se va dejando que cueza la mezcla, meneando la cazuela para que se espese la salsa. El proceso dura 15 minutos.
4. Una vez la merluza está hecha, se aparta, se desmenuza y se pica en un mortero o picadora junto los ajos. A continuación se añade la salsa.
5. En una cazuela precalentada se calienta la mantequilla y se añade las 6 cucharadas de harina. Se le va dando vueltas para que se tueste.
6. Se le añade la leche sin dejar de remover para que no se hagan grumos.

Croquetas de merluza

por Anabel Castillo



PREPARACIÓN:

7. Mientras le vas dando vueltas se le añade la preparación de la merluza a la mezcla y puede rectificar de sal. Se sigue removiendo hasta que empieza a hervir.
8. Se aparta y se pone en una fuente alargada para que enfríe.
9. Una vez frío, con la ayuda de dos cucharas de hacen las croquetas, se pasan por huevo batido y pan rallado. Si no vas a comerlas el mismo día, en este punto pueden congelarse o apartar en la nevera.
10. Se pone a calentar abundante aceite en una sartén, suficiente para cubrir las croquetas.
11. Cuando esté bien caliente, freír las croquetas por los dos lados. Retirar en un plato con papel de cocina o colador para eliminar el exceso de grasa.
12. ¡A comer!

Croquetes de lluç amb nous

per Jordina Rodriguez



INGREDIENTS:

- Lluç
- 1 ceba
- 1 all
- Sal
- Pebre
- 10 cullerades de farina
- 200 ml de llet
- Nous
- Nou moscada
- Pa rallat
- Ou
- Oli

Croquetes de lluç amb anous

per Jordina Rodriguez



PREPARACIÓ:

1. Cuinar el lluç al vapor. Reserva.
2. En una olla sofregem 1 ceba amb 1 all amb oli.
3. Tirem 10 cullerades de farina, deixem que es torri.
4. Sense parar de remenar tirem el lluç que em fet al vapor desmigat. Rectifiquem de sal i pebre.
5. Tirem la llet, 200 ml i remenem.
6. Després posem les nous a trossos i nou moscada.
Ja tenim la massa.
7. Arrebossem amb farina, ou i pa rallat i fregim.
8. Bon profit!

1a edició: Gener, 2021

Títol: Receptes al borde de un ataque de buen gusto
Recopilatori i edició: Casal de Barri de La Pau
2021 Pere Vergès, 1, 1r
08020 Barcelona



