

21.- Croquetes de lluç

<http://www.receptesdelaquima.cat/Inici/croquetes%20de%20llu%C3%A7.html>

Aquestes croquetes són molt fàcils de fer i agraden tant als grans com als petits. Acostumo a comprar un lluç sencer fresc i gros i faig que em separin els dos lloms. El cap i la espina els faig bullir per fer-ne fumet. Un cop fred, aprofito el peix que hi ha per fer croquetes. Si no en tinc prou, bullo un tros del llom i ho barrejo. Congelo la resta del llom per coure'l quan convingui.

Ingredients per a 20 - 24 croquetes depenent de la mida

300 g de peix bullit sense espines

Una ceba picada i ben fregideta

250 ml de llet

20 g de farina de blat de moro ("maizena")

Un ou

Pa ratllat

Oli d'oliva

sal

Elaboració

Posar el peix bullit en una paella amb una mica d'oli, afegir-hi la ceba ja en fregida i sal al gust i aixafar-ho bé amb una forquilla mentre ho anem escalfant. Dissoldre la farina amb la llet i quan el peix està ja calent afegir-ho a la paella i anar remenant fins que bulli i s'espesseixi. Quan al remenar la pasta es veu que ja es desenganxa de la paella es pot apagar el foc i deixar-ho refredar.

En un plat fondo posar l'ou amb un rajolinet de llet i una mica de sal i batre-ho molt be. En un altre plat fondo posar-hi el pa ratllat. Per fer les croquetes, agafar una cullerada de pasta i passar-la pel pa ratllat, donar-hi la forma, passar-la per l'ou i tornar a passar-la pel pa ratllat.

Quan ja es tenen totes fetes, fregir-les amb oli fins que quedin dauradetes i posar-les sobre paper de cuina per treure l'oli sobrant.

Si es volen congelar és millor no fregir-les gaire ja que quan es descongelen és millor fregint-les una mica, que no pas escalfar-les al forn o al microones.