

Guía Práctica impresa:

31 **hortalizas y verduras**, una por una[Portada](#) > [Nutrición](#) > [En la cocina](#) > [Recetario](#)

> CANAL NUTRICIÓN

RECETARIO



Croquetas de marisco

¿Por qué consumer.es incluye publicidad?

Ingredientes para 4 personas:

500 gramos de harina de trigo.
2,5 litros de leche semi desnatada.
400 gramos de langostino.
100 gramos de cebolla.

2 dientes de ajo.

Pimienta blanca.

Una ralladura de nuez moscada.

Sal.

5 decilitros de aceite de oliva.

Cómo se elabora:

Se pica la cebolla y el ajo en brounoisse y se sofríe en aceite muy caliente. Se añade la harina y cuando esté bien mezclada se vierte la leche, que previamente habrá sido calentada hasta su punto de hervor y sazonada con la ralladura de nuez moscada.

Las colas de langostino se pelan y pican en crudo y se reservan.

Se mantiene a fuego medio fuerte y sin dejar de remover se incorporan las colas de langostino bien picadas, el perejil, la sal y la pimienta.

Se sigue removiendo sin bajar el fuego hasta obtener una pasta cremosa y homogénea.

Llegado ese punto, se extiende la pasta sobre una placa para enfriar a temperatura ambiente.

Una vez fría, se corta en porciones para croquetas, dándole la forma que se desee, más grandes o más pequeñas según el gusto.

Se batan los huevos y se pasan las croquetas, primero por la harina, luego por el huevo y finalmente por el pan rallado, para a continuación freír en una sartén con abundante aceite muy caliente.

Se sacan las croquetas a una bandeja o plato con papel de cocina para eliminar la grasa de la fritura y después se pasan a la bandeja o plato de servicio acompañando de una salsa de tomate caliente.

[<< Ir a la portada de Nutrición](#)[¿Quieres enviarlo a un amigo?](#)[¿Quieres imprimirlo?](#)

4 noviembre 2004

BÚSQUEDAS

[Búsqueda avanzada](#)

BOLETÍN SEMANAL

[Dar de alta](#) [Dar de baja](#)[Gestión de boletines](#)

> CANAL NUTRICIÓN

APRENDER A COMER BIEN

EN LA COCINA

- [El menú de la semana](#)
- [Recetario](#)
- [Alimentos de temporada](#)
- [Menús alternativos: recetario vegetariano](#)
- [Trucos y secretos de cocina](#)
- [Comer por el mundo](#)

SALUD Y ALIMENTACIÓN

DICCIONARIO

CALCULADORAS Y CUESTIONARIO

La diabetes infantil

[ver animación \(flash\)](#)

Otros artículos de Recetario

- Pulpo con fritada de pimientos rojos
- Alcachofas con guisantes
- Mejillones tigres con tomate picante
- Ensalada de nueces y queso
- Listado con todos los artículos de **Recetario** en la sección **En la cocina**



BÚSQUEDA EN CANAL NUTRICIÓN

¿Qué quieres buscar?

¿Dónde quieres buscar?

En todo el canal de Nutrición

En Recetario dentro de la sección En la
cocina

[Hacer una búsqueda avanzada en todo el web](#)

> [Portada](#)

> [Quiénes somos](#)

> [Mapa del web](#)

> [Escribenos](#)

 [Sección interactiva](#)

 [Infografías](#)

ADEMÁS DEL DIARIO

> [Revista CONSUMER](#)

> [consumaseguridad](#)

> [Guías Prácticas](#)

> [Escuelas del Consumidor](#)



©Fundación Grupo Eroski

En [consumer.es](#) nos tomamos muy en serio la privacidad de tus datos, [aviso legal](#)