

LES CROQUETES

ESCOLA DE CUINA
MIREIA CARBÓ

www.mireiacarbo.com



Escola de cuina Mireia Carbó



@carbomireia

- esta vale para setas - y para gambas (6 o 8 gambas)
el caldo de las cabras de las gambas.

CROQUETES DE POLLASTRE I PERNIL

Ingredients per unes 30 - 40 unitats:

1 o 2 pit de pollastre (o restes de pollastre a l'ast o al forn...)

1 ceba gran

50 g pernil (si pot ser de gla, millor :-)

75 g mantega X

150 g farina X

300 ml llet

300 ml brou de pollastre

Oli

Sal i pebre

Per l'arrebossat:

Pa ratllat o Panko

Farina

3 ous

Elaboració:

Talleu el pit de pollastre a trossets, salpebreu-lo i el picarem amb un robot de cuina.

Tallar o ratllar la ceba ben petita i la sofregirem a foc lent amb un raig d'oli d'oliva generós, dins d'una cassola. Deixar enrossir uns minuts.

Incorporar el pollastre picat i salpebrat a la cassola amb la ceba i deixar coure.

Afegir el pernil de gla tallat ben petit i el deixem coure uns minuts més.

Afegim la mantega i quan s'hagi desfet hi incorporem la farina, i la courem uns minuts, sense deixar de remenar. Pugem el foc i hi aboquem la llet i el brou a temperatura ambient o freda. No deixem de remenar fins que la pasta hagi absorbit tot el líquid i comenci a bullir. Ho rectificuem de sal i pebre - si cal -, i ho deixem refredar. Col·locarem la massa de les croquetes dins una safata plana i la taparem, recent feta, calenta amb paper film "a pell". Un cop freda deixar a la nevera com a mínim 12-24 hores.

Passarem les croquetes per farina + ou batut + pa ratllat, en aquest ordre.

das gambas
y se refien
y se aceite es
el que se hace
a phito.

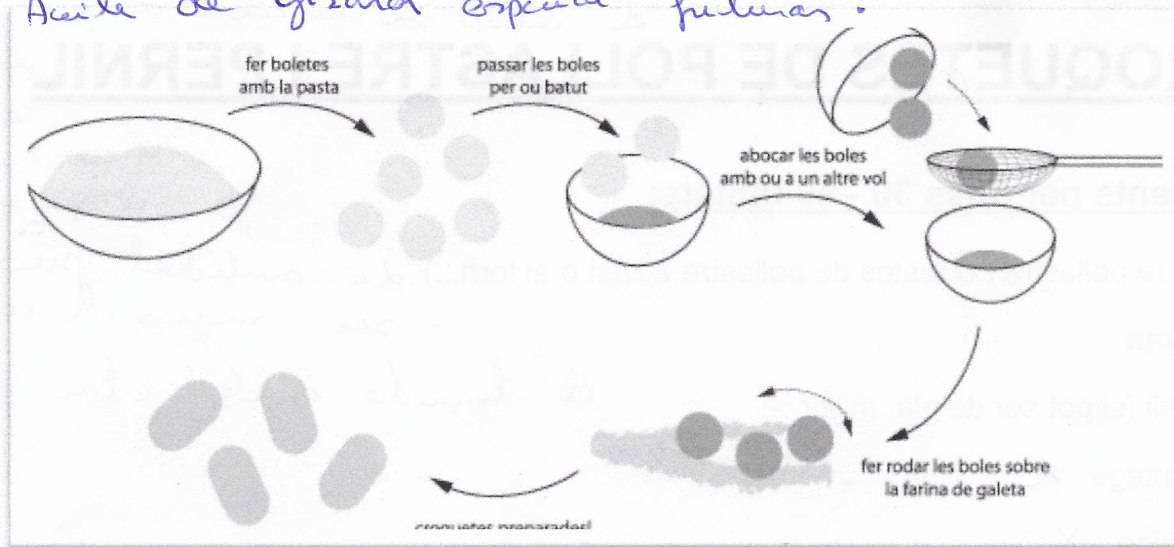
da cantidad puede
ser menos de carne.

El liquido a de estar frio.

X con otra leche (Avena, o 600
de caldo de carne o

(Bovril.) se puede hacer a cualquier
plato.

— farina - huevo y pan rallado en ese orden
hacer las bolas y pasarlas primero por harina.
Aceite de girasol especial frituras.



(*) COM FREGIR CORRECTAMENT LES CROQUETES (vàlid per a totes les receptes)

- Escalfar dins una olla o cassó petit o fregidora, oli d'oliva o gira-sol a 180 °C, el necessari per cobrir les croquetes. Per saber si està calent i al punt, podem agafar un dau de pa i posar-lo a fregir, en 1 minut ha d'estar daurat i cruixent.
- Fregiu les croquetes en tandes de 4 o 5 croquetes de cop, **no més!!** I tombeu-les, si cal, amb una escumadora o aranya.
- Una vegada daurades, escórrer d'oli sobre i deixar sobre paper absorbent.

ESCOLA DE CUINA
MIREIA CARBÓ

www.mireiacarbo.com

CROQUETES D'ESPINACS I PANSES

INGREDIENTS

500 g d'espínacs picats, ja cuïts i escorreguts

1 ceba petita picada

50 g panses

1 c de cafè de curri dolç (opcional)

160 g de farina

100 g mantega

500 ml de nata (35%MG) *de Montar. (Haandado)*

1 pessic de sal

1 pessic de pebre

- queso panesano cuando se pone la nata. (80 gr.).

PER ARREBOSSAR

Farina

Ous

Pa ratllat o panko o ametlla granet

Oli de gira-sol o oliva per fregir-les

ELABORACIÓ:

- Bullir els espínacs amb aigua durant 2 minuts. **Escórrer a consciència** i si són fulles grans les picarem amb un ganivet.
- En una olla alta posar la mantega a fondre i coure la ceba picada o ratllada, fins que quedi una mica daurada, afegir les panses i afegir la farina.
- Coure la farina 2 minuts sense que canviï de color. Afegir el curri i la nata, la sal i el pebre i deixar que arribi a bullir, afegir els espínacs i coure fins que quedi una massa homogènia sense sabor a farina crua (uns 10- 15 minuts mínim)
- Posar la massa dins una safata plana i en aquest cas **NO** les taparem fins que la massa no estigui freda.
- Un cop freda la taparem amb paper film i la deixarem mínim 24h a la nevera.
- Tallar les croquetes de la mateixa mida i seguir l'explicació de les croquetes de pollastre (pàg 1 del dossier)

ESCOLA DE CUINA
MIREIA CARBÓ

www.mireiacarbo.com

CROQUETES DE XIPIRONS AMB TINTA

Ingredients:

100 g mantega per al sofegit
400 g de calamar nets amb potes i picat
40 g de tinta de sèpia (la venen congelada)
1 ceba
1 pebrot verd petit
1 tomàquet madur

150 g mantega
125 g farina
1 l de llet
1 pessic de sal
1 pessic de pebre

PER ARREBOSSAR

Farina blanca
2 o 3 ous batuts
Pa ratllat
Oli de gira-sol (per fregir)

ELABORACIÓ:

- Picar els calamars nets ben menuts , també les potetes.
- Picar la ceba petita.
- Pelar el tomàquet i tallar-lo menut sense les llavors.
- Netejar i tallar petit el pebrot .
- En una paella posar els 100 g de mantega a fondre, afegir la ceba i el pebrot picat, i courem amb paciència fins que es daurin. Finalment confitem el tomàquet fins que no tingui aigua.
- Afegir els calamars picats i coure fins suar la mantega altre cop. Escórrer la massa de greix i líquid en un xino.
- En una olla alta posar els 150 g de mantega, fondre i afegir la farina.
- Coure la farina fins que sigui ben cuita i afegir el litre de llet. Remenar amb unes barnilles fins que comenci a espessir, aleshores continueu amb cullera de fusta.
- Afegim la tinta de sèpia, el sofregit de calamars, sal i pebre.
- Coure sense para de remenar, tastar i rectificar de sal.
- Posar la massa en un taper pla, **tapar "a pell"** i deixar refredar, com a mínim 24h per poder treballar la massa freda sense problemes
- Tallar les croquetes de la mateixa mida i per formar croquetes i fregir-les seguint l'explicació de les croquetes de pollastre (pàg 1 d'aquest dossier)

ESCOLA DE CUINA
MIREIA CARBÓ

www.mireiacarbo.com

CROQUETES DE BACALLÀ

Ingredients :

- 350 g de bacallà esqueixat
- 500 ml de llet
- 100 g de farina
- 40 g de farina de blat de moro (Maizena)
- 3 rovells
- 2 grans d'all
- Julivert
-

Dessalado al punto de sal es el mejor.

Arrebossat:

- Pa ratllat
- Farina
- Les clares dels ous
- Oli d'oliva
- Sal

Elaboració:

Deixeu el bacallà al punt de sal o compreu-lo ja dessalat al punt.

Bulliú aigua dins una olleta i escaldeu el bacallà uns instants, escorreu-lo i esmicoleu-lo. Reserveu 100 ml de l'aigua de l'escaldat. *(Medio litro de agua) para hervir.*

Fora del foc, barregeu la llet amb les farines, els rovells dels ous, l'aigua de coure el bacallà i un pessic de sal. Incorporeu-hi el bacallà reservat.

Dins una altra olla, amb un raig d'oli, sofregiu-hi els alls picats i unes fulles de julivert picades menudes i, ràpidament, aboqueu-hi la barreja anterior. Coeu-ho uns minuts.

Deixeu-ho refredar dins una safata tapada "a pell". Després deixeu-les refredar a la nevera.

Emboliqueu les croquetes amb les clares reservades i el pa ratllat. (seguiu les indicacions de la pàgina 1 d'aquest dossier)

ESCOLA DE CUINA
MIREIA CARBÓ

www.mireiacarbo.com