

# CROQUETAS DE CALABAZA

10 raciones

300 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**204 kcal**

**Grasas**

**8 g**

**Fibra**

**1 g**

**Proteínas**

**15 g**

**Carbohidratos**

**18 g**

**Sal**

**0.8 g**

## Ingredientes


- 100 g de cebolla
- 500 g de carne de pollo del puchero, picada
- 400 g de leche desnatada
- 300 g de calabaza
- 100 g de harina de trigo
- 40 g de aceite de oliva
- 2 huevos
- Pimienta negra molida
- Pan rallado (sobraré)
- Nuez moscada
- Canela molida
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Precalienta el horno a 200 ° y prepara una bandeja con papel de hornear.
- 2** Lava la calabaza, ábrela, retira las semillas, córtala en trozos y colócala en la bandeja; rocía con aceite, sal y pimienta.
- 3** Hornea 45 minutos o hasta que esté tierna; deja enfriar y saca la pulpa; reserva.
- 4** Pela y pica fino la cebolla; desmenuza el pollo retirando huesos y cartílagos.
- 5** Calienta aceite en una sartén, pocha la cebolla hasta que esté transparente.
- 6** Añade el pollo y sofríe 5 minutos; incorpora la calabaza y sofríe 5 minutos más.
- 7** Espolvorea la harina; cuando se tueste, añade la leche poco a poco hasta obtener una masa semiblanda; sala, añade nuez moscada y la pizca de canela; mezcla y deja enfriar con film en contacto.
- 8** Refrigerera al menos 4 horas (mejor de un día para otro).
- 9** Forma las croquetas, pásalas por huevo batido con 1 cucharada de leche y después por pan rallado.
- 10** Fríe en aceite bien caliente por tandas de 1-2 minutos por lado hasta dorar; escurre en papel.

## THERMOMIX

- 1** Preparar el horno y la calabaza según tradicional.
- 2** Pica el pollo del puchero muy fino y reserva.
- 3** Pon en el vaso la cebolla con un chorrito de aceite y pica. **10 seg / vel 4,5**
- 4** Sofríe la cebolla. **6 min / Varoma / vel **

- 5** Añade la mitad del pollo y la harina alrededor de las cuchillas para tostar y ligar.  
**4 min / 100 °C / vel 2**
  - 6** Agrega la leche, sal, una pizca de canela y otra de nuez moscada; tritura.  
**10 seg / vel 6**
  - 7** Cuece la masa. **7 min / Varoma / vel 4**
  - 8** Incorpora el resto del pollo con la espátula y retira la masa a un recipiente.
  - 9** Añade la pulpa de calabaza y mezcla bien; cubre con film en contacto y enfría en nevera un mínimo de 4 horas.
  - 10** Forma las croquetas; reboza en huevo batido con 1 cucharada de leche y pan rallado.
  - 11** Fríe en aceite caliente por tandas 1-2 minutos por lado y escurre.
- 

## Consejos

- Para unas croquetas de calabaza aún más cremosas, asegúrate de reducir bien la humedad del puré antes de mezclarlo con la bechamel.
- Puedes aromatizar la masa con un toque de nuez moscada o pimienta blanca para potenciar el sabor sin tapar la calabaza.
- Si prefieres una versión más ligera, las croquetas se pueden hornear o preparar en freidora de aire, ajustando el tiempo hasta que estén bien doradas.