



Dificultad:
Baja



Porciones:
6



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	218 Kcal
Proteínas:	17.0 g
Grasa Total:	7.6 g
Colesterol:	175 mg
H. de Carbono:	13.5 g
Fibra Dietética:	1.00 g
Sodio:	517 mg

CROQUETAS DE MERLUZA

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla cortada finamente
- 3 Cucharadas de perejil picado fino
- 3 Filetes de merluza o reineta limpias sin espinas
- 1 Tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 2 Huevos
- ½ Taza de pan rallado
- Aceite para freír
- Ciboulette para espolvorear

Preparación

1.- Calienta una sartén con el aceite indicado y agrega la cebolla con el perejil picado finamente. Condimenta con la tableta de caldo de verduras Come Bien, Vive Bien MAGGI® previamente desmenuzada. Cocina durante unos minutos hasta ablandar la cebolla.

2.- Aparte, con la ayuda de una procesadora 1-2-3 muele el pescado completamente, junta con la preparación anterior y agrega de inmediato el pan rallado y los huevos. Revuelve y remueve enérgicamente hasta conseguir una preparación de textura pastosa y firme.

3.- Una vez listos, fríelos en abundante aceite caliente por todos sus lados hasta cocer completamente. Luego, déjalos en una fuente con papel absorbente y al momento de servirlos espolvorea con ciboulette cortado finamente.

Sugerencia

Puedes acompañar esta preparación con una ensalada fresca a base de lechugas mixtas.