



# Artesanía alimentaria y recetas

# Croquetas de atún

Saber de:

**Concepción Pérez Cucalón**

Tobed  
Zaragoza

Recogido por:  
Ruth Julve Cebrián  
(A. C. Grío)

Agosto de 2013

FICHA DE CONOCIMIENTOS  
Y SABERES



## INGREDIENTES

Para veinte croquetas:

- ✓ 250 gr. de atún en aceite de girasol.
- ✓ Media cebolla.
- ✓ Seis cucharadas de harina.
- ✓ Una taza de leche.
- ✓ Media pastilla de starlux.
- ✓ Una pizca de sal.
- ✓ Dos huevos.
- ✓ Pan rallado.
- ✓ Aceite de girasol para freír.

## MATERIALES

- ✓ Utensilios de cocina.
- ✓ Bol.
- ✓ Sartén.
- ✓ Plato.
- ✓ Bandeja o fuente.

## ELABORACIÓN

1. Pochamos la cebolla en un poco de aceite.
2. Añadimos la media pastilla de starlux.
3. Escurrimos el aceite del atún, lo desmigamos y lo echamos a la sartén en la que está la cebolla.
4. Incorporamos seis cucharadas de harina y removemos sin dejar que la harina se queme.
5. Añadimos la leche y seguimos removiendo hasta conseguir una masa compacta.
6. Dejamos enfriar la mezcla. Al ser más aceitosa, esta masa quedará más blanda que la de las croquetas de sardinas.
7. En un plato echamos los huevos y los batimos, y en otro plato ponemos el pan rallado.
8. Con un tenedor cogemos un poco de la mezcla (la cantidad dependerá del tamaño de la croqueta que queramos hacer).
9. Hacemos con las manos la forma de la croqueta.
10. Pasamos la croqueta por el huevo y el pan rallado, si se destrozase un poco la forma podemos volver a hacerla después de pasar por el pan rallado.
11. Ponemos el aceite a calentar en el fuego y cuando esté listo, añadimos las croquetas.
12. Ponemos una bandeja o fuente con papel absorbente y dejamos las croquetas reposar para que suelten el aceite sobrante.

## FOTOGRAFÍAS



1. Masa de las croquetas.



2. Croquetas de atún.

