RecetaKA

CROQUETAS DE ATÚN SOBRE COMPOTA DE TOMATE AL ROMERO



Ingredientes para 15 unidades: 1 cebolla mediana / 3 latas atún / 4 cucharas soperas de harina de trigo / 500 ml de leche / pimienta negra / sal / nuez moscada / huevo /pan rallado / aceite de oliva / aceite de girasol para freír

Para la compota de tomate: 500 g tomates maduros / 100 g azúcar / romero



Elaboración de las croquetas

1. Picar finamente la cebolla y sofreírla en una sartén. Una vez pochada, añadir la harina y dejar que se dore un poco.
2. Añadir el atún desmigado, mezclar y seguidamente verter la leche poco a poco sin dejar de mover hasta que la masa espese.
3. Salpimentar y añadir un toque de nuez moscada. Verter la masa en platos planos y dejar enfriar (la masa se puede dejar enfriar de un día para otro o hacerlas en el día).
4. Dar a la masa forma de croqueta, y después pasarla por huevo y pan rallado.
5. En una sartén con aceite bien caliente, freír las croquetas hasta que estén doradas. Retirar y reservar con papel absorbente.

Para la compota de tomate:

1. Lavar los tomates. Cortar por la mitad y rallarlos.
2. Añadir en el tomate rallado el azúcar y media cucharadita de romero
3. Calentar a fuego medio alto hasta que reduzca a la mitad, moviendo de vez en cuando.

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil