

## CROQUETAS DE ALCACHOFA

### Ingredientes

- 1 bote de Corazones de Alcachofa de Tudela B370 Dantza [i](#)
- 1 cebolla pequeña
- 2-3 Cs de aceite arbequina Dantza [i](#)
- 50 g de mantequilla
- 60 g de harina
- 300-350 ml de leche entera
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada al gusto
- 2-3 huevos
- Pan rallado
- Aceite suave para freír



### Preparación

1. Abrimos el bote de Alcachofas de Tudela Dantza y escurrimos bien. Picamos los corazones de alcachofa en trocitos pequeños.
2. Calentamos las 2-3 cucharadas de aceite arbequina Dantza en una sartén amplia a fuego medio. Añadimos la cebolla picada muy fina con una pizca de sal y cocinamos hasta que esté transparente y suave.
3. Incorporamos los trozos de alcachofa y salteamos un par de minutos para integrar sabores.
4. En otra sartén añadimos la mantequilla. Una vez derretida, agregamos la harina y removemos sin parar para cocinarla unos minutos. Vertemos la leche templada poco a poco sin dejar de remover, hasta obtener una salsa espesa y sin grumos. Añadimos sal, pimienta y una pizca de nuez moscada al gusto.
5. Integraremos las alcachofas salteadas con la bechamel y mezclamos bien para que quede homogénea.

- 6.** Pasamos la mezcla a un recipiente y dejamos que enfríe un poco. Lo cubrimos con film transparente tocando directamente la superficie de la masa para evitar que se forme costra y refrigeramos toda la noche.
- 7.** Con la masa fría, tomamos porciones con una cuchara y le damos forma de croqueta con las manos.
- 8.** Pasamos cada croqueta primero por harina, luego por huevo batido y finalmente por pan rallado hasta que queden bien cubiertas.
- 9.** Calentamos abundante aceite suave en una sartén o freidora a temperatura media-alta y, cuando esté bien caliente, incorporamos las croquetas y las freímos hasta que estén doradas por todos los lados.
- 10.** Retiramos las croquetas y dejamos que escurran sobre papel absorbente.
- 11.** Servimos bien calientes con nuestra salsa preferida (alioli, mayonesa de limón, salsa tártara, etc.) ... ¡Y listo! Ya podemos disfrutar de este plato tan delicioso ideal para disfrutar como aperitivo o entrante.

**SOMOS NAVARRICULTORES**