

## CROQUETAS DE ALCACHOFA

### Ingredientes

- 1 bote de Corazones de Alcachofa de Tudela B370 Dantza ⓘ
- 1 cebolla pequeña
- 2-3 Cs de aceite arbequina Dantza ⓘ
- 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. Integramos 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**