

Croquetas de Jurel acompañado con Salsa Mediterránea



Ingredientes

- 2 tarros de Jurel al natural
- 2 cdas. de harina sin polvos de hornear
- 3 huevos
- Pan rallado
- Cilantro picado
- Mix lechuga
- Palmitos
- Tomate cherry
- Queso mozzarella rallado
- Aceitunas sin carozo

Preparación

Para las croquetas: Mezclar la harina, el jurel y 1 huevo con el cilantro picado hasta obtener una mezcla uniforme.

Para el apanado: Formar bolitas de medianas, pasar por harina, luego por 2 huevos batidos y finalmente por el pan rallado hasta que quede totalmente cubierta. Luego freír durante 4 minutos en aceite vegetal a 200°.

Para la ensalada: Mezclar la lechuga con los palmitos, las aceitunas, los tomates cherry y el queso mozzarella rallado. Acompañar las croquetas con la ensalada.