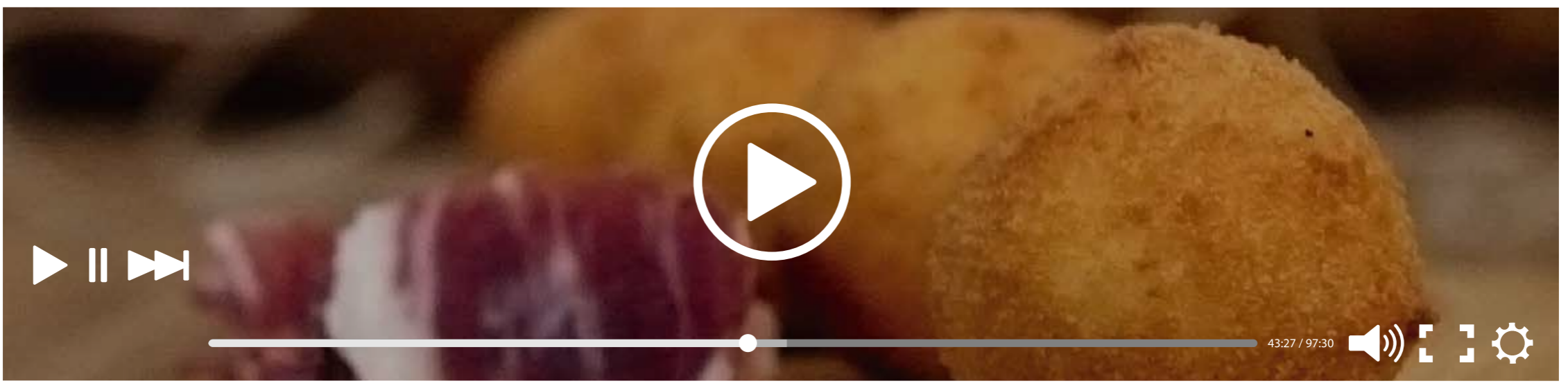


Esta semana traemos una receta con la que se te hará la boca agua porque... ¿a quién no le gusta saborear unas buenas croquetas? ¡Toma nota porque vas a aprender una nueva receta de **croquetas de yuca con jamón** que vas a querer repetir en más de una ocasión! Ojo, ¡esta receta es ideal para prepararla con los peques de la casa!

Una buena noticia es que puedes hacer tus croquetas Gluten Free. La yuca además es un producto libre de gluten por lo que todas sus elaboraciones se pueden realizar sin esta proteína, por ejemplo, puedes utilizar harina de maíz o moler las hojuelas de maíz para desayuno que no contengan gluten, con esto lograrás un empanado súper crujiente, que puedes, si lo deseas, mezclarlo con algo de harina de garbanzo o de arroz.

Los ingredientes que necesitarás para esta receta son:

- Para el caldo**
- 350 g. de hueso de jamón
  - 3 litros de agua
  - 75 g. de zanahoria cortada en trozos
  - 100 g. de puerro
  - 2 cucharadas de sal
  - 1 pizca de pimienta
- Para la masa**
- 500 g. de yuca de Costa Rica pelada y desvenada
  - 4 cucharadas de mantequilla derretida
  - Caldo de la cocción de la yuca (solo si se necesita)
  - 120 g. de jamón serrano (mejor aún con jamón ibérico) en taquitos pequeños
  - Huevo batido
  - Pan rallado o panko
  - Aceite para freír



¡Vamos! ¡Pongámonos manos a la obra para realizar esta versión deliciosa, más sana y nutritiva de las croquetas!

- 1.** El primer paso, que ya es todo un clásico con la yuca de Costa Rica... pelamos, desvenamos y lavamos la yuca.  
A continuación, vamos a preparar un caldo poniendo en una olla: agua, hueso de jamón, puerro, zanahoria, pimienta y sal. Lo cocinamos con la olla tapada a temperatura media-baja durante aproximadamente 50 minutos.
- 2.** Cuando haya transcurrido ese tiempo, extraemos los huesos y las verduras y cocemos la yuca de Costa Rica en ese caldo hasta que esté bien blanda, como para puré (recuerda que puedes comprobar el punto de cocción con un tenedor). Una vez la yuca está hecha, la ponemos en un bol y reservamos el caldo por si necesitamos un poco a la hora de elaborar la masa de las croquetas.
- 3.** Ahora, trituramos la yuca con un pasapuré o un tenedor, como se hace con el puré de patatas. Agregamos la mantequilla, verificamos si el punto de suavidad del puré es el idóneo o si nos hace falta algo de caldo (inos debe quedar suave y cremoso!) y lo probamos por si hace falta rectificarlo de sal.
- 4.** Cuando ya tengamos este puré (¡es mucho más sencillo que preparar una bechamel!), debemos agregar los taquitos de jamón y mezclar todo bien. A continuación, cubrimos con papel film bien adherido a la masa para evitar que salga costra y lo dejamos en la nevera por lo menos una hora, ¡hasta que esté bien fría!
- 5.** Ahora viene el paso más divertido para los peques si es que te animas a preparar esta receta con ellos: con las manos bien secas, con guantes o con un par de cucharas para evitar mancharnos en exceso, vamos dando forma a las croquetas.
- 6.** Y ahora seguro que sabes lo que viene: pasamos por huevo batido y pan rallado. Si quieres que estén más crujientes puedes hacer doble empanado o utilizar panko, ¡como prefieras!
- 7.** A la hora de freír las croquetas debemos hacerlo en abundante aceite caliente, unos 160°C, tampoco más para que no se nos quemen. Tienen que quedar bien doradas por fuera y, al sacarlas, debemos ponerlas sobre un papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Y cuando hayas hecho todas... ¡ya las tienes listas para emplatar y disfrutar!



¡Recuerda que puedes hacerte yuca de Costa Rica en tu tienda o comercio de confianza, así como en grandes superficies. Además, si quieres encontrar inspiración y recetas que te den ideas sobre cómo prepararla, te recomendamos que eches un vistazo al resto de nuestros posts. ¡Te encantarán!

Saborea la felicidad