Croquetas de yuca con queso

Las croquetas son una porción de masa frita que puede tener distintas formas, tradicionalmente son redondas u ovaladas. Por lo general, es un aperitivo o pasapalo, para ser comido no en más de tres bocados.

Esta receta es bastante sencilla y su base es la yuca, un tubérculo de origen tropical americano que los conquistadores descubrieron y se extendió al resto del mundo. Es un alimento de bajo costo y rico en hidratos de carbono, poca grasa y fuente de vitaminas B6 y C.

Esta preparación lleva queso, que puede ser fresco o madurado, para su relleno.

Ingredientes

Medio kilo de yuca
Cuadritos de queso de su preferencia
¼ de taza de leche
1 cucharada de mantequilla
1 clara de huevo
1/4 taza de harina de trigo, más la necesaria para cubrirlas
1 cucharada de perejil picado
Sal al gusto
Aceite para freír

Preparación

Pelar y cocinar la yuca en abundante agua con sal durante aproximadamente 20 minutos o hasta que esté tierna. Escurrir y quitarle la hebra central.
Machacar la yuca hasta que no tenga grumos. Agregar la leche, la clara de huevo y el perejil. De ser necesario, añadir un poco más de sal.
Tomar una cantidad de mezcla y hacer las croquetas del tamaño deseado. Con el dedo presionar la masa en el medio, haciendo un hueco. Rellenar con el queso y cerrar cuidadosamente.
Pasar las bolitas por harina, fríalas en el aceite caliente.
Servir inmediatamente.

Redacción La Mañana Digital