

Croquetas: bocados con 155 años de historia en España

La bechamel, la temperatura del aceite o el tamaño, algunas de las claves para conseguir que las croquetas sigan haciendo historia en una mini guía elaborada por Oído Cocina Gourmet

El plato estrella de la cocina española cumple 155 años de historia. Y es que, si hay algo icónico dentro de la gastronomía española, son las croqueta de jamón y la favorita de los españoles, según el ranking del último estudio sobre su consumo en nuestro país realizado por Oído Cocina Gourmet.

El origen de las croquetas, aunque se hayan convertido en una receta muy española, se remonta a finales del siglo XVII en Francia, pero aún guarda numerosas incógnitas sobre el momento exacto y su inventor. Las recetas han ido evolucionando a lo largo de estos años y se puede ver como las primeras recogidas por escrito distan mucho de las que se comen hoy en día. Lo cierto es que la primera receta de croquetas de jamón aparece recogida en el 'Diccionario doméstico' de Balbino Cortés y Morales en el año 1866. Esta receta combinaba el jamón con sesos y venía explicada de manera muy poco pautada:

"Cuézase un pedazo de jamón y un par de sesos de carnero; después de cocidas ambas cosas y frías, se pican en pedacitos muy menudos y se mezclan estas dos cosas. Póngase al fuego manteca y fríase cebolla muy picada y perejil, y después de frito esto, échense un par de cucharadas de flor de harina y leche para hacer una masilla muy clara, al cual se retira del fuego y se junta con el jamón y los sesos echando sal, pimienta y nuez moscada. Cuando esté frío se hacen bolitas pasándolas por pan rallado, luego por huevo batido, por pan rallado otra vez y se fríen, sirviéndolas con perejil frito".

A principios del siglo XX, las croquetas eran prácticamente iguales a las de hoy en día. En el libro de Matilde del Real, 'La cocina de la madre de familia' publicado en 1908 se recoge de nuevo la receta, pero al igual que en la primera ocasión, sin medidas y un poco a ojo. Al estilo de las abuelas "lo que te vaya pidiendo la masa":

"Se cuece la gallina y se pica muy bien con el jamón. Se pasa el picado a la sartén o cacerola con leche; se pone al fuego, trabajándolo muy bien con la espumadera, y añadiendo un poco de manteca fresca y la harina necesaria para que se forme la masa; se deja ésta enfriar y se hacen las croquetas, que se envuelven en pan rallado, luego en huevo, y por último en pan. Se fríen en aceite bien caliente".

Para aquellos que nunca han preparado croquetas, leer una receta así puede suponer todo un reto ya que deja en el aire: qué comprar, cuánta cantidad y por dónde empezar. Cuando alguien se inicia en la cocina, necesita contar con medidas y cantidades exactas para sentirse mucho más cómodo a la hora de enfrentarse al reto de los fogones. Por ese motivo, desde Oído Cocina Gourmet, principal distribuidor y proveedor de croquetas gourmet a particulares y al sector Horeca de Madrid, han elaborado una mini guía con 5 claves para que cualquier principiante consiga que las croquetas de

jamón sigan haciendo historia.

Adiós al 90-60-90. Las medidas perfectas para la bechamel poco se asemejan a los encorsetados cánones de belleza. Para conseguir una masa cremosa que no espese demasiado y que tampoco quede líquida, lo mejor es optar por el 50-50-400, es decir, 50 gramos de harina, 50 gramos de mantequilla y 400 mililitros de leche.

¿Jamón? Mínimo tres partes por cada 10. La cantidad de jamón que se ponga es muy importante para marcar la diferencia. ¿Cómo saber cuánto poner? Desde Oído Cocina Gourmet proponen la medida 10/3. Por cada diez porciones de bechamel hay que poner al menos 3 de jamón para asegurar intensidad, sabor y que se reconozca al primer mordisco que se trata de croquetas de jamón.

El tamaño sí importa. En cada cocina hay una norma y muchas veces es difícil saber si pedir una ración o dos. El tamaño va acorde con el gusto, pero lo ideal es encontrar la medida perfecta para que el calor se reparta de la misma forma al cocinar la croqueta. Lo idóneo son 3,5 cm, pero desde Oído Cocina Gourmet dan una pista más: croqueta de cóctel 15gr, de bocado 25gr, de ración 35gr y el croquetón 45gr.

El secreto está en dejarlas reposar. Es muy difícil resistir, pero es importante tener paciencia y programarse. Después de elaborar la masa, añadir los taquitos de jamón y darles forma a las croquetas, lo ideal es dejar que reposen en el frigorífico al menos 12 horas antes de cocinarlas para que tomen consistencia. De hecho, también se puede congelar parte de la masa y dejar reservas para la próxima.

3 dedos de aceite. No hay que que escatimar en aceite, se necesita una cantidad suficiente que permita introducir la croqueta entera sin necesidad de tener que girarla, unos 3 dedos más o menos y así asegurar un cocinado homogéneo. En cuanto a la temperatura, 180°C, ni más, ni menos.

Para Cristina Comenge, cofundadora de Oído Cocina Gourmet, las croquetas no tienen secreto, pero entiende la complejidad de su elaboración para aquellos a los que se les resisten los fogones. “No siempre conocemos la receta o tenemos el tiempo suficiente para elaborarlas. Para todos ellos, hemos ampliado nuestra venta de croquetas y ya es posible encontrarlas también en los establecimientos de Sánchez Romero”, añade la cofundadora.

Datos de contacto:

Redacción
648183184

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Restauración](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>