

Kanakrokettit



Perinteinen hävikkiruoka

Krokettit ovat Espanjassa hyvin perinteinen ruoka ja erinomainen tapa **hyödyntää edellisiltä aterioilta jäänyttä ruokaa**. Niitä voidaan valmistaa esimerkiksi paahdetusta kanasta, pataruoan lihasta, kinkusta, kalasta, pekonista, juustoista tai muusta lihasta. Ajatuksena on välttää ruokahävikkiä: valmistetaan paksu béchamel-kastike, sekoitetaan siihen hyödynnettävä raaka-aine, jäähdytetään massa, muotoillaan krokettit, leivitetään ja paistetaan. Siksi yhtä ainoaa krokettireseptiä ei ole, vaan jokainen perhe voi tehdä oman versionsa. Tässä reseptissä käytämme paahdettua kanaa.

Ainekset

Massaan ja béchamel-kastikkeeseen

- Noin 1½ paahdettua kanaa
- 1 litra maitoa
- 7 rkl vehnä jauhoja
- Noin 80-100 g voita
- Hieman auringonkukkaöljyä
- Muskottipähkinää
- Mustapippuria
- Suolaa

Leivitykseen

- Vehnäjauhoja
- Vatkattuja kananmunia

- Korppujauhoja

Paistamiseen

- Runsaasti auringonkukkaöljyä

Valmistus

1. Valmistele kana

Poista paahdetusta kanasta nahka ja kaikki luut. Revi liha ja pilko se pieniksi paloiksi. Siirrä sivuun.

2. Aloita béchamel-kastike

Laita voi suureen pannuun tai kattilaan ja lisää pieni tilkka auringonkukkaöljyä. Kun voi on sulanut, lisää 7 ruokalusikallista vehnä jauhoja.

3. Kypsennä jauhot

Sekoita jauhot hyvin voihin ja öljyyn. Kypsennä 2-3 minuuttia jatkuvasti sekoittaen, jotta jauhojen raaka maku häviää.

4. Lisää maito

Lisää litra maitoa vähitellen koko ajan sekoittaen, jotta kastikkeeseen ei muodostu paakkuja. Lisää maito asteittain ja anna seoksen samalla paksuuntua.

5. Mausta

Lisää suolaa, mustapippuria ja muskottipähkinää maun mukaan.

6. Sakeuta béchamel

Kypsennä miedolla tai keskilämmöllä jatkuvasti sekoittaen, kunnes kastike on kermanen mutta melko paksu. Kroketin massan pitää olla tavallista béchamel-kastiketta kiinteämpää.

7. Lisää kana

Lisää hienonnettu paahdettu kana béchamel-kastikkeeseen ja sekoita hyvin. Kypsennä vielä muutama minuutti ja tarkista mausteet.

8. Jäähdytä massa

Levitä massa vuokaan ja anna jäähtyä. Siirrä jääkaappiin. Paras tulos saadaan, kun massa valmistetaan edellisenä päivänä ja annetaan levätä jääkaapissa yön yli.

9. Muotoile ja leivitä

Muotoile kroketit ja leivitä tässä järjestyksessä: **vehnä jauho** → **vatkattu kananmuna** → **korppujauho**.

10. Paista

Kuumenna runsaasti auringonkukkaöljyä ja paista kroketit pienissä erissä kullanruskeiksi ja rapeiksi. Nosta talouspaperille valumaan.

Reseptiä voi muunnella vapaasti

Samaa perusohjetta voi käyttää esimerkiksi pataruoan lihasta, kinkusta, pekonista, kalasta, juustosta, kanasta tai usean raaka-aineen yhdistelmästä valmistettuihin kroketteihin. Tärkeintä on reseptin ajatus: **hyödynnetään kotona jo oleva ruoka, tehdään siitä uusi ruokalaji ja vähennetään ruokahävikkiä.**