

Cómo transformar el arroz que te sobró en croquetas crujientes en simples pasos

08/10/2025



El arroz cocido que queda de otras comidas no tiene por qué terminar olvidado en la heladera. Una de las maneras más deliciosas de reutilizarlo es convertirlo en croquetas de arroz, un plato que combina sabor, textura y practicidad. Estas croquetas son una preparación casera que no requiere técnicas complejas ni ingredientes difíciles de conseguir.

Ingredientes para preparar croquetas de arroz caseras

- 2 tazas de arroz cocido (blanco, integral o mezcla)
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado (opcional: mozzarella, parmesano o similar)

- 2 cucharadas de pan rallado (puede ser sin gluten si se busca una versión sin TACC)
 - Sal y pimienta a gusto
 - Aceite para dorar (puede ser oliva o vegetal)
-
- Opcional: hierbas frescas o secas (perejil, orégano, tomillo), ajo picado o cebolla finamente cortada

La elección de los ingredientes puede variar según la disponibilidad y los gustos personales. Por ejemplo, el queso puede reemplazarse por puré de verduras para una versión vegana o ligera, y el pan rallado por avena molida para un acabado más saludable.

Paso a paso para preparar croquetas de arroz

- **Mezclar los ingredientes:** En un recipiente grande, colocar el arroz cocido y dejar enfriar si está recién hecho. Agregar el huevo, el queso rallado, sal, pimienta y cualquier condimento adicional. Mezclar hasta que quede una pasta uniforme.
- **Formar las croquetas:** Con las manos ligeramente húmedas, tomar porciones de la mezcla y darles forma ovalada o redonda. Luego, pasar cada croqueta por pan rallado para cubrir toda la superficie. Este paso ayuda a que queden crujientes al freírlas o dorarlas en el horno.
- **Cocinar:**
 - **Fritas:** Calentar aceite en una sartén a fuego medio y dorar las croquetas por ambos lados hasta que estén doradas y crujientes.
 - **Al horno:** Colocar en una bandeja aceitada o cubierta con papel manteca y hornear a 200 °C

durante 15 a 20 minutos, dándoles vuelta a la mitad del tiempo para dorarlas de manera uniforme.

- **Servir:** Dejar reposar unos minutos y acompañar con salsas al gusto, como mayonesa casera, salsa de yogur, guacamole o simplemente con una ensalada fresca.

Consejos y variantes

- Para croquetas más nutritivas, se puede añadir puré de zanahoria, calabaza o espinaca a la mezcla.
- El pan rallado puede mezclarse con semillas (sésamo, chía o linaza) para un extra de textura y sabor.
- Es importante no agregar demasiada humedad a la mezcla, ya que las croquetas podrían desarmarse al cocinarlas.

Una receta práctica y versátil

Las croquetas de arroz caseras no solo son un recurso delicioso para aprovechar sobras, sino que también permiten crear múltiples versiones según los ingredientes disponibles. Son ideales como snack, acompañamiento de sopas o ensaladas, o incluso como plato principal para una comida ligera. Además, su preparación es rápida y permite a quienes cocinan por primera vez obtener un resultado crujiente y sabroso sin complicaciones.

En definitiva, esta receta demuestra que con creatividad y pocos ingredientes se puede transformar un alimento cotidiano como el arroz en un plato novedoso y apetitoso. Las **croquetas de arroz** se consolidan como una opción versátil, económica y deliciosa para toda la familia.

Fuente: América 24