

Receta del mes

HAMBURGUESA DE PESCADO

1 Ingredientes (para 4 personas)

Alimento	Cantidad	Observaciones
Merluza	600 gr	Cualquier pescado blanco. Sin piel
Huevo	1 unidad	
Cebolla	½ unidad	Picada muy fina
Pan rallado	2 cucharadas	Se puede usar avena
Ajo y perejil	2 dientes	
Cúrcuma	Al gusto	

2 Elaboración

1. Asegurarse de que el pescado no tenga espinas. Picarlo con un cuchillo o procesarlo hasta obtener una textura de pasta.
2. Mezclar en un bol el pescado con el huevo, ajo, perejil, cebolla y condimentos. Añadir el pan rallado o la avena.
3. Con las manos mojadas (para evitar que se pegue), formar las hamburguesas y dejar reposar en la nevera 30 minutos para que tomen firmeza.
4. Cocinar a fuego medio en una sartén con un poco de aceite durante 4-5 minutos por lado, hasta que estén bien doradas

3 Emplatado

