

Hamburguesa de Pescado

¿A quién no le gusta una rica y sabrosa hamburguesa?, ¿Y si de paso aumentamos el consumo de pescado? A caso no suena mucho mejor. Esta hamburguesa además de ser baja en grasas saturadas, tan perjudiciales para la salud, es baja en calorías y una forma diferente de comer pescado.



INGREDIENTES:

- 400g Merluza sin piel ni espinas (o cualquier otro pescado blanco)
- 1 yema de huevo (o clara si tienes las yemas restringidas)
- 2 Cucharadas perejil fresco picado
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharada de cebolla deshidratada
- 1 Cucharada de mostaza
- 4 Tomates pequeños en rodajas
- C/S Hojas de lechuga
- 4 Panecillos integrales (si lo tienes permitido)

4

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Picar finamente con el robot de cocina (o a cuchillo sino lo tienes) los filetes de merluza, el ajo y el perejil (solo hojas).
2. Adicionar a la mezcla anterior la yema de huevo y la cucharada de cebolla deshidratada. Mezclar bien.
3. Formar 4 hamburguesas de un centímetro de grosor, presionándolas bien para que no se deshagan al cocinarlas.
4. Calentar bien una sartén anti-adherente, untar ligeramente con aceite y hacer las hamburguesas 2-3 minutos por cada lado (esperar a ver más de la mitad de la hamburguesa blanquecina antes de darle la vuelta).
5. Servir calientes en los panecillos integrales, untadas con un poco de mostaza, tomate en rodajas y hojas de lechuga.