

Hamburguesa de Merluza y Verduras

Esta receta es una forma fácil de aumentar el consumo de pescado y verduras. Si vas a utilizar pescado congelado, asegúrate que está bien descongelado antes de picarlo y después intenta extraer el máximo de líquido para que no te arruine la receta, pues cuanto más exceso de humedad más fácil que se te deshaga al asarla

INGREDIENTES:

- 250g Merluza (sin piel ni espinas)
- 1ud Zanahoria mediana
- ½ ud Calabacín pequeño
- 1 Clara de huevo
- 2 Cucharadas perejil fresco picado
- 1 Diente de ajo pequeño
- 1 Cuch Aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Picar el filete de merluza (sin piel ni espinas) y el ajo con el accesorio picador de la batidora (si no tienes, pícalo lo más fino que puedas con el cuchillo).
2. Pelar la zanahoria, rallar fina y el calabacín también. Apretar la verdura rallada contra un colador para extraer el máximo de jugo (o entre las manos).
3. Añadir a las hortalizas el pescado picado, la clara de huevo y perejil, amasar para que quede la mezcla homogénea.
4. Dar forma de hamburguesa y asar en la sartén o plancha con una gota de aceite (dar con cuidado la vuelta para que no se desmenuce).
5. Se puede servir con unas setas salteadas y espolvoreando con un poco más de perejil fresco.