

# Hamburguesa de Atún y Pimiento

*El atún es uno de los pescados azules más consumidos en nuestro país. Pero al hacerlo a la plancha muchas veces nos queda seco si nos pasamos del punto. En esta receta es más difícil que eso suceda, debido a las hortalizas que le aporta jugosidad. Además, ésta hamburguesa que nada tiene que ver con las que puedas comprar en el supermercado y si la pruebas una vez ya siempre te las harás en casa. El atún posee un 12% de grasa rica en **ácidos grasos omega-3**.*

## INGREDIENTES:

- 180g atún fresco
- 1 Clara de huevo
- 30g Cebolla
- 50g Pimiento rojo
- 1 Cucharada perejil fresco
- 1 Diente de ajo pequeño
- 1 Cucharadita de aceite
- Una pizca de sal

2

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Cortar a trocito pequeños la cebolla y el pimiento, poner en un recipiente apto para el microondas con el aceite, tapado, 2 minutos a máxima potencia (sino dispones de microondas hazlo en una sartén a fuego lento y tapado hasta que lo veas un poco blando).
2. Picar el atún (con el accesorio picador de la batidora o a cuchillo, lo más pequeño que puedas)
3. Mezclar en un bol el atún, cebolla, pimiento, ajo rallado, sal, clara y perejil picado, hasta obtener un conjunto más o menos uniforme.
4. Formar dos bolas y aplastarlas con las manos para dar la forma de hamburguesa.
5. Calentar una sartén antiadherente con una gota de aceite y asar 2 minutos por cada lado.