

Hamburguesa de Salmón y Espinacas

El pescado tiene innumerables beneficios para nuestro organismo y darles diferentes formas, lo hace más interesante. Podemos cambiar su sabor, añadiendo diferentes especias y/o verduras (cocidas y bien escurridas que, además, aportarán jugosidad a la hamburguesa).

INGREDIENTES:

- 300g Salmón sin piel ni espinas
- 150g Espinacas frescas o congeladas
- 2 Dientes de ajo
- Una pizca sal y pimienta molida

Opcional: cebolla pochada, pimiento asado y ensalada

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cocer las espinacas y escurrirlas muy bien (hay que intentar eliminar toda la humedad posible), picar fino y dejar enfriar.
2. Picar el salmón a cuchillo (daditos de un centímetro o algo menos) o con el accesorio de picar de la batidora, con 3-5 "pulse" será suficiente.
3. Rallar el ajo y mezclar con las espinacas, salmón y salpimentar, dividir la masa por la mitad, dar forma de hamburguesa y dejar reposar mínimo 30 minutos en la nevera sin tapar (o desde el día anterior).
4. Asar a la plancha a fuego medio, dos o tres minutos por cada lado, para que se cocine bien por dentro y no se queme por fuera.
5. Servir sobre un lecho de cebolla pochada, ensalada y pimiento asado.