



HAMBURGUESA DE PAVO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de pavo - pechuga
- 2 unidades de huevo
- 60 g de pan rallado
- 200 ml de leche
- 20 g de harina
- 20 g de mantequilla
- perejil
- sal
- 2 g de pimienta molida
- 80 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Hacer una bechamel: poner en un cazo la mantequilla y la mitad de la harina. Remover y añadir (sin dejar de remover) la leche caliente. Hasta que quede una bechamel espesa.
- En una sartén freír la carne de pavo y cuando esté dorada, mezclar con la bechamel, una yema de huevo y el perejil picado. Salpimentar.
- Dejar que se enfríe ligeramente.
- Batir un huevo, incorporando la clara del huevo usado anteriormente.
- Formar las hamburguesas. Pasarlas por la harina, el huevo batido y el pan rallado..
- Freír en una sartén con abundante aceite caliente.
- Servir acompañadas de patatas



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 14 g	Grasas 20.5 g
Kcal 376	Proteínas 33.5 g

fritas o ensalada.