



HAMBURGUESA DE PESCADO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de merluza - lomos
- 2 unidades de huevo
- 200 g de cebolla
- 40 g de aceite de oliva
- 2 g de pimienta molida
- 2 g de nuez moscada
- 2 g de hierbas aromáticas

LA PREPARACIÓN

- Poner en un recipiente hondo, los filetes de pescado (limpios, sin espinas), el huevo y un chorrito de aceite.
- Añadir pimienta y nuez moscada a gusto, y una pizca de orégano.
- Mezclar bien hasta que quede una masa compacta.
- Dividir la masa en tantas bolitas como hamburguesas se desee.
- Calentar aceite en una sartén y freír las hamburguesas.
- Dorar la cebolla cortada en rodajas, y poner sobre las hamburguesas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 2.9 g	Grasas 15.4 g
Kcal 219	Proteínas 16.6 g