

HAMBURGUESAS DE MERLUZA

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 350 gr de merluza limpia, sin espinas
- Aceite de oliva virgen extra
- ¼ de cuchara de pimienta dulce en polvo
- 5 mL de zumo de limón
- 1 yema de huevo grande
- ¼ de cuchara de ajo granulado
- 1 cuchara de perejil fresco
- Pimienta negra al gusto
- Harina de garbanzos, la que sea precisa
- 1 cebolla mediana



PREPARACIÓN:

1. Comenzamos picando la cebolla y pasándola en la sartén con poco aceite y fuego bajo hasta que esté tierna. Reservamos hasta que enfríe.
2. Limpiamos de espinas y piel el pescado, si no lo tenemos ya limpio de la pescadería, para lo cual sería mejor cocerlo durante 10 minutos y deshacerlo después.
3. En un cuenco ponemos la merluza destrozada y añadimos la pimienta en polvo con el zumo de limón, la pimienta molida y mezclamos bien con la yema de huevo el perejil y la cebolla pasada estando ya fría.
4. Le damos forma de bola para ver la consistencia y si es preciso podemos echarle la cantidad que precisemos de harina de garbanzos hasta tener la forma precisa.
5. Para dar forma de hamburguesa, aplastamos con la mano la bola y la ponemos a la plancha o en una sartén a fuego medio a freír con un poco de aceite.
6. Dependiendo de cómo las queramos de grandes, nos saldrán más o menos porciones, y dependiendo de cómo las hacemos de gruesas, precisamos más o menos tiempo para que estén bien cocinadas, en cuanto un lado esté hecho, le daremos la vuelta con una espátula.

Acompañado de lechuga, tomate, queso o aguacate, cebolla a la plancha y un bollito de pan integral sería una buena receta saludable.

