

HAMBURGUESAS MARINERAS

INGREDIENTES	Para 4 personas	Por persona
• Merluza (filetes limpios, pueden ser congelados)	300 g. ó 4 uds.	100 g.
• gamba (peladas, pueden ser congeladas)	200 g.	50 g.
• Harina	20 g.	5 g.
• Pan rallado	20 g.	5 g.
• Ajo	1 diente	
• Perejil	Al gusto	
• Sal	Al gusto	
• Aceite oliva	20 g.	5 g.

ELABORACIÓN

Si el pescado y las gambas son congelados se dejan descongelar lentamente en la parte inferior del frigorífico el día anterior.

Se limpia bien el pescado de las posibles raspas y resto de piel y se reserva. En la picadora se ponen las gambas, el pescado, los ajos, el perejil y el pan rallado, se tritura hasta obtener una mezcla homogénea.

Se sazona la pasta obtenida y se van formando bolitas, que luego se aplastan para darle la forma de la hamburguesa, se pasa por la harina y se hace a la parrilla con el aceite bien caliente. Se sirven de forma individual, adornando el plato con perejil espolvoreado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Por persona:
Kilocalorías	190 Kcal.
Hidratos de Carbono	6,9 g.
Raciones de Hidratos de Carbono	1 R.
Proteínas	23,4 g.
Grasa	7,6 g.

Receta de: Cati Aguiló del Taller de Cocina para niños