

Hamburguesa de salmón de aprovechamiento



Ingredientes

50 gr de cebolla picada

1 diente de ajo

1 ramita de perejil fresco

50 gr de miga de pan fresco

2 rodajas de salmón (resto que nos haya sobrado o cualquier otro pescado)

1 huevo

1 cta de sal

1 pellizco de pimienta molida

20 gr de pan rallado

1 cta de aceite de oliva para engrasar la sartén

Personas: 2 pax

Tiempo total: 10 min

Preparación: 5min

Cocinado: 5 min

Dificultad: baja

Preparación

Picamos la cebolla, el ajo y el perejil en trozos muy pequeños (en turbo chef queda espectacular). Reservamos en un bol. Quitamos la raspa y espinas al salmón y picamos en trozos muy pequeños (con turbo chef) y lo añadimos al bol junto con la sal, la miga de pan, la pimienta molida y removemos todo hasta que quede bien mezclado.

Añadimos el huevo a la mezcla y removemos bien para formar dos bolas que aplastaremos para formar la hamburguesa.

En un plato ponga el pan rallado y reboce las hamburguesas en él.

En una sartén ponga el aceite y dore las hamburguesas a fuego bajo para que se hagan por dentro.

Nota, Coloque en un mollete de hamburguesa y ponga kétchup zero o mayonesa zero, con lechuga, pepinillo, tomate o guarnición a su gusto.

El pan sería lo único que puntuaría(t tips), si lo pusiéramos de espelta o centeno, no.

Hamburguesa de salmón de aprovechamiento(thermomix)



Ingredientes

50 gr de cebolla picada

1 diente de ajo

1 ramita de perejil fresco

50 gr de miga de pan fresco

2 rodajas de salmón (resto que nos haya sobrado o cualquier otro pescado)

1 huevo

1 cta de sal

1 pellizco de pimienta molida

20 gr de pan rallado

1 cta de aceite de oliva para engrasar la sartén

Personas: 2 pax

Tiempo total: 10 min

Preparación: 5min

Cocinado: 5 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga en el vaso la cebolla, el ajo la miga de pan y el perejil. Triture 3 seg a vel/7. Añadimos el salmón después de haber limpiado de raspas y espinas., la sal y la pimienta.y picamos 5 seg/vel7.

Añadimos el huevo y removemos bien para formar dos bolas que aplastaremos para formar la hamburguesa.

En un plato ponga el pan rallado y reboce las hamburguesas en él.

En una sartén ponga el aceite y dore las hamburguesas a fuego bajo para que se hagan por dentro.

Nota, Coloque en un mollete de hamburguesa y ponga kétchup zero o mayonesa zero, con lechuga, pepinillo, tomate o guarnición a su gusto..

El pan seria lo único que puntuaría(5 tips), si lo pudiéramos de espelta o centeno, no.