

## **HAMBURGUESAS DE MERLUZA**

Buenos días familias

Aquí seguimos aportando nuestro granito de arena para poder llevar esta situación de la mejor manera posible.

Hoy quiero compartir con vosotros y vosotras una receta sencilla y rica que propone una alternativa saludable a las tradicionales hamburguesas de carne.

### **INGREDIENTES**

- 3 Filetes grandes de merluza
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Clara de Huevo
- Unas hojas de Perejil
- 2 Cucharadas soperas de Copos de Avena integrales
- 1 Cucharada de Aceite Oliva Extra Virgen
- Sal y Pimienta

### **ELABORACIÓN**

Empezaremos picando los filetes de merluza en trocitos muy pequeños, casi como si fuera carne picada, y los ponemos en un bol. Picamos muy finos la cebolla y el perejil y lo añadimos a la merluza picada.

Trituramos los copos de avena y los añadimos al bol junto con la clara de huevo.

Mezclamos todo muy bien y dejamos reposar en el frigorífico, al menos 15 minutos. Pasado este tiempo formamos 4 bolitas de tamaño medio. Para aplanarlas de una mejor manera, colocamos las bolas encima de papel vegetal (papel de horno).

A la hora de elaborarlas tenemos dos opciones, hacerlas a la plancha o bien hornearlas, cualquiera de los dos métodos son sanos si la cantidad con la que lo elaboramos es la justa.

Las doraremos por ambos lados dejando que se cocinen alrededor de 3/4 minutos por cada lado y ya se podrán comer acompañadas de lo que más os guste.

On egin!! Buen provecho!!