



HAMBURGUESA DE MERLUZA Y GAMBAS

 30 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de merluza, cruda
- 100 gramos de gamba quisquilla, cruda
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco (8 g)
- 1 cucharada colmada de pan rallado (23 g)
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva (9 g) o 1 cucharada de postre colmada de mayonesa, aceite de oliva (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trituramos la merluza y las gambas, con el perejil, en una picadora o batidora, hasta que quede una pasta medianamente homogénea.
- 2º Tras ello, lo pasamos a un bol, le añadiremos la sal y el pan rallado, lo mezclamos bien, y dejamos reposar durante una hora en el frigorífico.
- 3º Tras este tiempo, les damos forma y ya podemos echarlas a la sartén con un poco de aceite de oliva, tostándolas por ambos lados hasta que estén hechas.
- 4º Se le puede añadir cualquier condimento extra, hortalizas, salsas, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (196 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	231 kcal	12 %
PROTEÍNA	16 g	32 g	65 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	2 %
SODIO	142 mg	278 mg	12 %