



HAMBURGUESA DE SALMÓN

 25 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 porción individual de salmón [200 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 40 gramos de leche, semidesnatada, UHT [solo para mojar el pan]
- 1 unidad pequeña de cebolla [80 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1/2 cucharada de postre de pimienta, negra [1 g]
- 2 rebanadas de pan integral

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se pican el salmón y se mezcla en un bol, añadiéndole un huevo encima.
- 2º Se hidrata la miga del pan de molde en leche, y junto a la cebolleta cortada fina, se añade a la mezcla del salmón.
- 3º Se echan las especias y se remueve bien hasta que se vea bien mezclado.
- 4º Se saca la mezcla, se separa en dos mitades, y se le da la forma de hamburguesa a cada una.
- 5º Tras esto, se echan en la sartén, con un poco de aceite, 2-3 minutos por lado.
- 6º Opción de emplatado: Cuando estén hechas, se unta un poco con mayonesa el pan, se le añade las alcaparras y se cubre con la hamburguesa y los brotes de soja. NOTA: Lo que se le pone a la hamburguesa, exceptuando los ingredientes para hacer la masa, son totalmente libres, pudiéndose echar lechuga, tomate, queso...

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [192 g]	% DDR
ENERGÍA	161 kcal	309 kcal	15 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	41 %
H. CARBONO	9 g	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	2 g	3 %
GRASA	9 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	157 mg	301 mg	13 %