

Hamburguesa de merluza

Ingredientes (el peso está referido a la porción comestible del alimento en crudo).

Para 1 persona

Merluza	150 g
Cebolla	50 g
Ajo	3 g
Huevo	50 g
Pan rallado	40 g
Aceite de oliva virgen extra	8 g
Sal, pimienta, perejil	

Guarnición (opcional):
Pan (más saludable pan integral o de pita)
Tomate
Lechuga o rúcula



Elaboración:

1. Comenzamos por cocer ligeramente el pescado al vapor. Separar la carne del pescado, retirando la piel y las espinas. Desmenuzarlo con las manos para comprobar que no queda ninguna espina. Una vez desmenuzado, lo picamos más aún con un cuchillo o picadora. Reservamos en un bol.
2. Picamos bien fino el ajo y el perejil. Pelamos la cebolla y la troceamos menuda. En una sartén con aceite de oliva virgen extra, ponemos a pochar la cebolla a fuego medio.
3. Salamos ligeramente. Añadimos el ajo y seguimos cocinando, en total 10 minutos, hasta que la cebolla esté blandita. Retiramos y escurrimos el aceite.
4. En el bol con el pescado, añadimos la cebolla, el ajo y el perejil. Removemos y mezclamos con un tenedor o con las manos.
5. Echamos el huevo y el pan rallado, mezclando bien todo hasta lograr una masa homogénea que no se mantenga consistente. Si fuese necesario, añadimos más pan rallado para darle la textura necesaria.
6. Con las manos, vamos haciendo bolas de igual tamaño, que nos darán una hamburguesa por persona.
7. Sobre un plato, aplastamos con las manos y les damos forma redondeada, tal cual una hamburguesa de carne. Para facilitar la tarea, podéis usar un aro redondo de emplatado para darle forma.
8. En una sartén con un poquito de aceite de oliva, cocinamos las hamburguesas durante un par de minutos por cada lado, hasta que estén doraditas.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS:

Se indicará exclusivamente la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos y sus derivados considerados de declaración obligatoria, por estar incluidos en el Anexo II del Reglamento de la Unión Europea 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor, y que entró en vigor el 13 de diciembre de 2014

IMPORTANTE. Algunos *Productos Comerciales* pueden incluir además, otros alérgenos provenientes de su proceso de elaboración, que no aparecerán declarados en el siguiente apartado y que deben ser comprobados por el usuario en el etiquetado del propio producto comercial.

Contenido de alérgenos en la receta propuesta

Pescado, huevo, gluten.

VALORACIÓN NUTRICIONAL:

Valoración Nutricional		
	100 Gr.	Total
Gr. Receta	100	305
Kcalorias	124.21	378.83
Kjulios	519.18	1583.49
Colesterol (mg)	100.16	305.5
Fibra (g)	0.95	2.89
Proteínas (g)	9.46	28.85
Glúcidos (g)	9.01	27.48
Grasas (g)	5.84	17.83
A. G. Mono. (g)	2.71	8.28
A. G. Poli. (g)	0.92	2.8
A. G. Satur. (g)	1.13	3.44
Vitamina A (µg)	44.13	134.61
Vitamina B1 (mg)	0.1	0.3
Vitamina B2 (mg)	0.12	0.38
Vitamina B6 (mg)	0.13	0.41
Vitamina B12 (µg)	0.89	2.7
Vitamina C (mg)	3.14	9.59
Vitamina D (µg)	0.29	0.89
Vitamina E (mg)	0.66	2.02
Niacina (mg)	3.66	11.17
Ácido Fólico (µg)	20.06	61.19
Sodio (mg)	159.19	485.53
Potasio (mg)	215.18	656.3
Calcio (mg)	44.36	135.28
Fósforo (mg)	149.06	454.64
Magnesio (mg)	19.76	60.26
Hierro (mg)	1.36	4.14
Cinc (mg)	0.57	1.74
Yodo (µg)	13.44	41



Aportaciones nutricionales destacables:

Aporta vitaminas A y E, ácido fólico, calcio, potasio, magnesio y yodo.