

HAMBURGUESA DE SARDINAS

Ingredientes (para 1 ración) :

- 1 lata de 125 g de sardinas en conserva
- 15 g cebolla tierna
- 1 huevo
- Perejil picado
- Una cucharada de postre de harina
- Aceite de oliva virgen extra



Elaboración:

1. Escurrir las sardinas de su aceite. Desmigar las sardinas sin quitar las espinas en un bol con la ayuda de un tenedor.
2. Pelar y picar la cebolla a dados pequeños.
3. Batir el huevo.
4. Añadir al bol la mitad del huevo, la cebolla, la harina y el perejil picado. Mezclar hasta integrarlo todo.
5. Con la ayuda de un molde circular, dar a la mezcla forma de hamburguesa. Se puede colocar encima de un papel sulfurado o de plástico alimentario para facilitar su manipulación.
6. Añadir unas gotas de aceite a una sartén, calentar y dorar la hamburguesa por los dos lados a fuego medio.
7. Servir caliente.



Observaciones y recomendaciones:

La hamburguesa de sardinas se puede acompañar con unas verduras asadas o bien completar con un panecillo de hamburguesa (controlando siempre la porción y así, la cantidad de hidratos de carbono), unas rodajas de tomate y unas hojas de lechuga picada.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
	38,46 g	34,93 g	4,92 g