

## Hamburguesas de pescado blanco con raviolis.



### Ingredientes para 4 personas

- 600 gramos de pescado blanco.
- ½ calabacín.
- 1 zanahoria.
- 1 clara de huevo.
- 1 pizca de orégano.
- 4 cucharadas de aceite.
- 75 gramos de harina de trigo.
- 160 gramos de raviolis.

### Preparación

- 1) Rallar las verduras finamente.
- 2) Cocer el pescado poquísimo, lo justo para poder separar cómodamente la piel y las espinas. Se puede hacer al vapor o en el microondas (si lo hacemos en el microondas unos 3 o 4 minutos, a máxima potencia)
- 3) Desmiguar el pescado y mezclarlo con las verduras, que aunque estén crudas, al estar ralladas tan finas casi no necesitan cocción. Añadir la clara de huevo y una pizca de sal y pimienta negra.
- 4) Enharinar y freír en la sartén. Servir acompañadas con ensalada o pasta.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 418,23 Kcal.; Proteínas: 32,22 g; Hidratos de carbono: 43,53 g; Grasas: 12,68 g;

### Comentario nutricional

Como pescado blanco se puede usar merluza que resulta muy digestivo por su bajo contenido en grasa.

Al mezclarlo con las verduras y dándole forma de hamburguesa, se consigue un plato muy bien aceptado por los niños.

### Comentario gastronómico

Ofrecer el pescado desmigado evita los problemas de espinas y piel.

La hamburguesa también se puede hacer con cualquier tipo de pescado blanco.