

## Hamburguesas de pescado blanco



### Ingredientes para 4 personas

- 600 gramos de merluza
- ½ calabacín
- 1 zanahoria
- 1 clara de huevo
- 1 pizca de orégano
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 75 gramos de harina de trigo

### 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 salpimentar.
- 4) Enharinar y freír en la sartén. Servir acompañadas con ensalada o pasta.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 279,43 Kcal.; Proteínas: 27,22 g; Hidratos de carbono: 15,17 g; Grasas: 12,10 g;

### Comentario

La merluza, como pescado blanco que es, 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.

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

La hamburguesa también se puede hacer con cualquier tipo de pescado blanco. Una opción cómoda y económica es la perca.