

Recetas fáciles y saludables



Lic. Luciana Tenreyro MN 6360

Hamburguesas de salmón



Ingredientes:

- 250 gr de salmón sin piel.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de queso untable.
- 1/2 taza de harina de avena o avena molida.
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado (opcional).
- Sal Carrefour.
- 2 cucharadas de aceite de oliva Carrefour.



Preparación:

Cortar el salmón en pequeños pedazos. Luego, tritararlo utilizando un mixer, un pisa papa o lo que tengas en tu cocina para poder hacerlo. Una vez triturado combinarlo con el queso untable, huevo, eneldo, avena y sal. Mezclar todos los ingredientes. Por último, formas 2 o 3 bollos en forma de hamburguesas. Podés utilizar un molde redondo o darle forma con tus manos. Calentar a fuego medio la plancha o el recipiente donde planees cocinar tus hamburguesas y listo.

Podés acompañarlas al plato con una rica ensalada o con pan integral o con semillas.