



HAMBURGUESA DE PATATA, CALABACÍN Y ATÚN

HAMBURGUESA DE PATATA, CALABACÍN Y ATÚN



INGREDIENTES

INGREDIENTES FRESCOS:

- Calabacín 1/2 unidad
- Cebolla 1/4 unidad
- Huevo 1 unidad
- Patata 1 unidad

INGREDIENTES DE DESPENSA

- Atún En Conserva 120 gr
- Sal 1 pizca
- Aceite De Oliva

¡Buen provecho!



INSTRUCCIONES

1

Lava y ralla el calabacín. Coloca la verdura rallada en un colador y presiona para extraer todo el agua posible.

2

Cuece la patata en una cacerola en abundante agua hirviendo. Una vez esté cocida, pela la patata.

3

Pica la cebolla muy finamente.

4

Pon en un bol el calabacín, la patata troceada, la cebolla picada, el huevo batido, el atún escurrido de su lata y una pizca de sal. Puedes añadir más especias si quieres.

5

Mezcla todo con ayuda de un tenedor hasta lograr una masa.

6

Con la mezcla ve formando hamburguesas.

7

Pon un poco de aceite en una sartén y cocina las hamburguesas en la sartén durante un par de minutos por ambos lados.