

## HAMBURGUESAS DE PESCADA

### INGREDIENTES (para 4 persoas)

350 gr de pescada limpa, sen espiñas

Aceite de oliva virxe extra

¼ de culler de pemento doce en po

5 mL de zume de limón

1 xema de ovo grande

¼ de culler de allo granulado

1 culler de perexil fresco

Pementa negra ao gusto

Fariña de garavanzos, a que sexa precisa

1 cebola mediana



### PREPARACIÓN:

1. Comezamos picando a cebola e pasándoa na tixola con pouco aceite e lume baixo ata que estea tenra. Reservamos ata que arrefría.
2. Limpamos de espiñas e pel o peixe, se non o temos xa limpo da peixería, para o que sería mellor cocelo durante 10 minutos e desfacelo despois.
3. Nun cunco poñemos a pescada desfeita e engadimos o pemento en po co zume de limón, a pementa moída e mesturamos ben coa xema de ovo o perexil e a cebola pasada estando xa fría.
4. Dámoslle forma de bola para ver a consistencia e se é preciso podemos botarlle a cantidade que precisemos de fariña de garavanzos ata ter a forma precisa.
5. Para dar forma de hamburguesa, esmagamos coa man a bola e a poñemos á prancha ou nunha tixola a lume medio a fritir cun pouco de aceite.
6. Dependendo de como as queiramos de grandes, nos sairán máis ou menos porcións, e dependendo de como as fagamos de grosas, precisaremos máis ou menos tempo para que estean ben cociñadas, en canto un lado estea feito, darémoslle a volta cunha espátula.

Acompañado de leituga, tomate, queixo ou aguacate, cebola á prancha e un boliño de pan integral sería unha boa receita saudable.

