



HAMBURGUESA DE PEIX

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 500 g de lluç - lloms
- 2 unitats de ou
- 200 g de ceba
- 40 g de oli d'oliva
- 2 g de pebre mòlt
- 2 g de anou moscada
- 2 g de herbes aromàtiques

LA PREPARACIÓ

- Poseu en un recipient fondo els filets de peix (nets, sense espines), l'ou i un raig d'oli.
- Afegiu-hi pebre i anou moscada a gust, i una miqueta d'orenga.
- Mescleu-ho bé fins que quede una pasta compacta.
- Dividiu la pasta en tantes boletes com hamburgueses es desitge.
- Calfeu oli en una paella i fregiu les hamburgueses.
- Daureu la ceba tallada en rodanxes i poseu-la sobre les hamburgueses.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 2.9 g	Grases 15.4 g
Kcal 219	Proteïnes 16.6 g