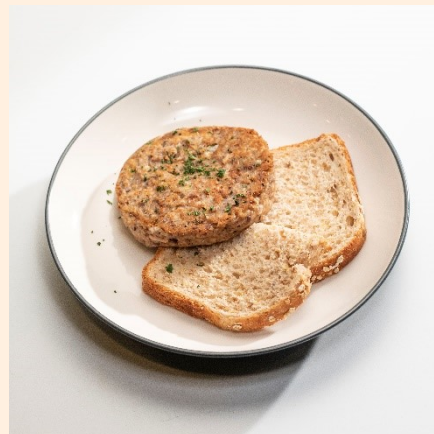


Hamburguesa de sardinas en conserva

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 1 lata de sardinas en aceite de oliva baja en sal (120 g)
- 4 rebanadas de pan integral
- 25 g de cebolla
- 1 huevo
- 1 pizca de harina (1 c/c)
- Perejil picado
- Comino
- Orégano
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Pimienta



Elaboración:

1. Abrir la lata de sardinas y escurrirlas sobre un colador para eliminar todo el aceite.
2. Picar la cebolla.
3. Batir el huevo con un tenedor.
4. Colocar las sardinas escurridas en un bol y desmenuzarlas con un tenedor.
5. Añadir la cebolla picada, la mitad del huevo batido, una pizca de harina, el perejil, comino y orégano y una punta de pimienta. Mezclar hasta obtener una farsa compacta.
6. Poner la farsa en un aro o similar sobre un papel de horno y dar forma de hamburguesa.
7. Dorar en una sartén con unas gotas de aceite de oliva por las dos caras.
8. Emplatar y servir acompañada de unas rebanadas de pan integral.



Observaciones y recomendaciones:

Esta receta no se encuentra recomendada en caso de alteración de la función renal.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
381 kcal	22,6 g	19 g	30 g

