

HAMBURGER DI MERLUZZO

Ingredienti

- latte (150ml)
- prezzemolo (1g)
- pangrattato (100g)
- patate (350g)
- 1 uovo
- erba cipollina
- buccia di limone
- olio d'oliva
- Filetti di Merluzzo in porzioni Findus
- Maionese Calvé

Come si prepara

Sistemare il merluzzo scongelato in una padella, versarci sopra il latte e 150 ml di acqua e lasciar cuocere per circa 15 minuti.

Nel frattempo, sbucciare le patate, tagliarle a pezzetti e farle cuocere per 10 minuti in acqua bollente salata finché siano tenere.

Sgocciolare il pesce e scolare le patate, e versare il tutto in una ciotola capiente.

Condire con salsa maionese, le erbe e la buccia di limone, e mescolare il tutto in modo da ottenere un composto piuttosto compatto.

Lasciarlo raffreddare.

Preparare 3 piatti, il primo con l'uovo sbattuto, il secondo con della farina e il terzo con il pangrattato.

Formare, con le mani o aiutandosi con un tagliapasta, gli hamburger con il composto di pesce, e passarli successivamente nella farina, nell'uovo e nel pangrattato.

Scaldare tre cucchiaini d'olio in una padella antiaderente e farci cuocere gli hamburger su entrambi i lati, a fuoco medio, finché siano dorati.

Servire con dell'insalata verde.



Difficoltà: 2

Gradimento: 4

Tabella nutrizionale

Valore energetico	102 kcal 427 kJ
-------------------	--------------------

Tags

pesce, bambini, surgelati, new, merluzzo, Filetti di Merluzzo in porzioni Findus, Mayonese Calvè

