



Hamburguesas de salmón

Preparación: 20 min
Tiempo de Cocción: 10 min
Rinde 8 hamburguesas pequeñas
o 4 hamburguesas grandes.

Ingredientes

- 1 lata (~15 oz) de salmón
- 1 huevo (batido)
- ¼-½ taza de migas de galletas saladas o de pan
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de jugo de limón
- Pizca de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Batir el huevo en un tazón mediano.
2. Escurrir el salmón (no quite las espinas; las puede machacar—esto agrega calcio) y agregue al tazón con el huevo. Mezcle con un tenedor hasta que no queden pedazos grandes.
3. Comenzado con la mitad de las migas, mezcle todos los ingredientes excepto el aceite. Si la mezcla está muy mojada para formar hamburguesas, agregue el resto de las migas.
4. Forme 8 hamburguesas pequeñas o 4 hamburguesas grandes.
5. Caliente el aceite en un sartén grande antiadherente. Cocine las hamburguesas a fuego medio, dándoles vuelta solo una vez, hasta quedar doradas. (al rededor de 5 minutos por lado). ¡Disfrute!