



Hambúrguer de Merluza ao Açafrão (reduzido em colesterol)

Ingredientes para 2 hambúrgueres:

Filé de merluza

200 g.

Açafrão

1 g.

Cebola

$\frac{1}{4}$ de unidade

Cebolinha

1

Maisena

1 colher (sopa)

Pão ralado

1 colher (sopa)

Clara de ovo

1

Procedimento:

Picar pequeno o filé e depois processá-lo 10 segundos. Picar a cebolinha e ralar a cebola. Misturar tudo numa tigela e acrescentar o resto dos ingredientes. Abrir a massa até obter uma mistura bem homogênea. Coloque parte da preparação na base do BigCheff e compacte-a até obter a forma de um hambúrguer de 1 cm. de alto. Tampar e cozinhar 1 minuto e meio na potência alta.

