



Hamburguesas de Merluza al Azafrán (reducido en colesterol)

Ingredientes para 2 hamburguesas:

Filet de merluza

200 gr.

Azafrán

1 gr.

Cebolla

¼ de unidad

Cebolla de verdeo

1

Fécula de maíz

1 cda.

Pan rallado

1 cda.

Clara de huevo

1

Procedimiento:

Picar pequeño el filet y luego procesarlo 10 segundos.

Picar el verdeo y rallar la cebolla. Mezclar todo en un bol y agregar el resto de los ingredientes.

Amasar hasta obtener una mezcla bien homogénea.

Colocar parte de la preparación en la base del BigCheff y compactar hasta obtener la forma de una hamburguesa de 1 cm. de alto.

Tapar y cocinar 1 minuto y medio a potencia máxima.

