# Hamburguesas de Pescado



Tiempo de preparación: 60 Min

## Ingredientes

### Coleslaw

**Pimienta**: Cantidad necesaria
**Mayonesa**: 1/2 Taza
**Zanahoria**: 1/2 Taza
**Repollo morado**: 1/2 Taza
**Mostaza**: 1 cda.
**Jugo de ½ limón**:
**Sal**: Cantidad necesaria
**Crema de leche**: 1/4 Taza
**Repollo blanco**: 1/2 Taza

### Hamburguesas

**Huevo**: 1 Unidad
**Ají molido**: 1/2 cda
**Pimienta**: Cantidad necesaria
**Mero cocido al vapor**: 500 g
**Pan Rallado**: 1/4 Taza
**Pimentón**: 1/2 cda
**Ajo en escamas**: 1/2 cda
**Sal**: Cantidad necesaria
**Avena**: 1/4 Taza
**Perejil picado**: 2 cditas.

## Preparación de la Receta

### Hamburguesas

- En un bol, colocar los filetes de mero cocidos
- Desmenuzar primero con una espátula y luego con las manos.
- Agregar la *avena*, el pan rallado, el *ají* molido, el *pimentón*, el *ajo* en escamas, el *perejil* picado y el *huevo*
- Salpimentar a gusto e integrar los ingredientes.

- Llevar a la nevera hasta que la mezcla se enfríe.
- Retirar y, sobre una superficie de trabajo, dar forma a las hamburguesas
- En una sartén con aceite, cocinar de ambos lados

## Coleslaw

- Sobre una tabla, cortar en juliana el *repollo* morado, el *repollo* blanco y la *zanahoria*
- Colocar en un bol, mezclar y reservar.
- En otro bol, mezclar la *mayonesa*, la *mostaza*, la *crema* de leche y el *jugo* de *limón*
- Salpimentar a gusto.
- *Condimentar* los vegetales con el aderezo y reservar en frío.

## Armado

- En la base del pan colocar la coleslaw, disponer por encima las hamburguesas y tapar con la otra mitad del pan.

- Al comprar pescado, verifica que la carne esté firme y tensa
- Si la presionas, debe volver a su lugar enseguida
- La piel brillante también es indicador de frescura.
- Cuando compres las zanahorias, procura que tengan un *color naranja* vivo y que todavía conserven hojas de *color* verde para asegurarte de que estén frescas.

## Para m&aacute

- S recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa "Recetas Caseras", de Marcela Lovegrove.

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/hamburguesas-de-pescado**