

HAMBURGUESAS DE ATÚN

	Porciones:	4
	Preparación:	15 minutos
***	Dificultad:	Fácil
	Calorías:	250

INGREDIENTES:

- 2 latas de atún Real en agua, escurrido
- 1 huevo
- ¼ tz de pan rallado
- 2 cdas. de cebolla picada
- 1 cda. de mostaza
- 1 cda. de ajo en polvo
- 2 cdas. de perejil picado
- 1 pizca de comino molido
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Para un almuerzo casero sigue estos pasos:

1. En un tazón grande, mezcla el atún Real escurrido, el huevo, pan rallado, cebolla picada, mostaza, ajo en polvo, comino, perejil, sal y pimienta.
2. Moldea la mezcla en forma de hamburguesas. Puedes hacerlas del tamaño que prefieras.
3. Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
4. Cocina las hamburguesas de atún durante aproximadamente 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y crujientes.
5. Sirve las hamburguesas con arroz Real y ensalada, o en pan de hamburguesa y acompáñalas con tus ingredientes favoritos, como lechuga, tomate o salsas.

TIP:

Exprime un poco de lima sobre las hamburguesas cuando aún estén calientes para realzar su sabor.