

PLATO DE FONDO

HAMBURGUESAS DE ATÚN



Ingredientes:

- Aceite de oliva
- 1 cebolla
- Sal
- Pimienta
- Los aliños que más te gusten
- 1 taza de espinaca
- 2 tarros de atún en conserva
- 1/2 zapallo italiano
- 1 huevo grande
- 80 g de queso rallado

Preparación

- Poner en una olla aceite de oliva + 1 cebolla picada en cubos pequeños + sal + pimienta + los aliños que más te gusten para que quede bien sabroso. Cuando la cebolla esté transparente agregar 1 taza de espinaca cruda picada en tiritas pequeñas + 2 tarros de atún en conserva (sin el líquido) + 1/2 zapallo italiano (rayado y déjalo reposar con una pizca de sal por 15 minutos para que elimine el exceso de líquido).
- Cocinar hasta que la espinaca esté cocida. Poner en un Bowl y agregar 1 huevo grande (o 2 pequeños) + 80 g de queso rallado. Mezclar y armar las hamburguesas con las manos enharinadas.
- Cocinar las hamburguesas en un sartén con Aceite De Oliva hasta que estén doradas.

