

Hamburguesa de gambas y merluza con cebolla caramelizada con ensalada de rúcula y canónigos y mayonesa de tomates secos

Rápido • Una sartén

18



Hamburguesa de merluza y gambas



Mezcla de rúcula y canónigos



Tomates secos



Nueces peladas



Salsa de soja



Cebolla



Mayonesa

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, azúcar.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Atrévete a descubrir esta alternativa para consumir pescado en una receta rápida y sana. Acompañamos una hamburguesa de merluza y gambas con cebolla caramelizada, una ensalada de rúcula y canónigos con nueces y tomates secos y una adictiva y original mayonesa de tomates secos.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Sartén antiadherente, ensaladera, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Hamburguesa de merluza y gambas* 4) 5) 7)	2 unidades	4 unidades
Mezcla de rúcula y canónigos*	1 unidad	1 unidad
Tomates secos	50 gramos	100 gramos
Nueces peladas 2)	10 gramos	20 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	288 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1954/	678/
Grasas (g)	46,4	16,1
de las cuales saturadas (g)	6,4	2,2
Carbohidratos (g)	17,6	6,1
de los cuales azúcares (g)	7,8	2,7
Proteínas (g)	18,2	6,3
Sal (g)	4,1	1,4

Alérgenos

2) Frutos secos **4)** Pescado **5)** Crustáceos **7)** Leche **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

1



Carameliza la cebolla

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo frecuentemente. Retira y reserva.

3



Cocina las hamburguesas

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **hamburguesas de merluza y gambas** y cocina 2-3 min por lado, hasta que estén doradas. En la ensaladera, agrega la mitad de los **tomates secos** y la **mezcla de rúcula y canónigos**. Mezcla bien.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado y marisco crudo.

2



Prepara los ingredientes

Mientras tanto, pica los **tomates secos**. Con la base de un cazo, aplasta las **nueces** en su propia bolsa para picarlas. En una ensaladera, mezcla la **salsa de soja**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimiento**.

4



Emplata y disfruta

En un bol, mezcla la **mayonesa** con los **tomates secos** restantes. Sirve las **hamburguesas de merluza y gambas** en platos y coloca encima la **cebolla** caramelizada. Acompaña con la **mayonesa de tomate seco** y la **ensalada**. Acaba cubriendo la **ensalada** con **nueces** picadas.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

