



Hamburguesa casera de merluza y perejil con judías blancas en salsa verde y alioli

Solo con una sartén

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

2



Merluza



Perejil



Judías blancas



Cebolla



Alioli

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Túrmix, bol grande, jarra medidora, sartén, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Judías blancas 14)	340 gramos	680 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Alioli 8)	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Harina	20 gramos	40 gramos
Aceite de oliva	4 cucharadas	8 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	397 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2494/ 596	629/ 150
Grasas (g)	11,6	2,9
de las cuales saturadas (g)	1,5	0,4
Carbohidratos (g)	40,1	10,1
de los cuales azúcares (g)	2,9	0,7
Proteínas (g)	34,1	8,6
Sal (g)	1,0	0,2

Alérgenos

4) Pescado **8)** Huevo **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

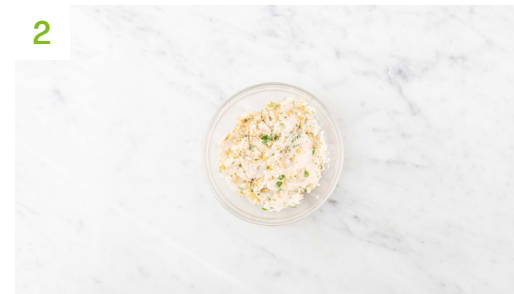
¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1 Corta las verduras y cocínalas

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Añade la **cebolla** y cocina durante 4-5 o hasta que quede transparente.



2 Prepara las hamburguesas

Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). Seca la **merluza** con papel de cocina y, luego, pícala finamente con un cuchillo. En un bol, mezcla la **merluza**, la mitad del **perejil** picado, la **cebolla** cocinada y la **harina** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** al gusto. Forma 2 **hamburguesas** de un grosor de 1-2 cm por persona.

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

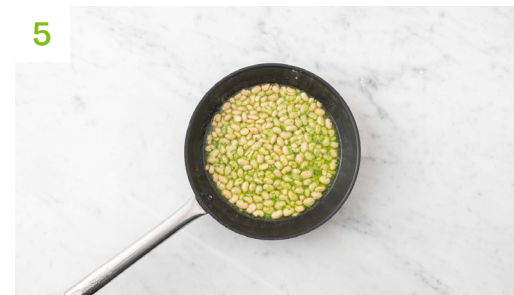
CONSEJO: Añade un poco más de harina si quieres que las hamburguesas queden más compactas.



4 Cocina las hamburguesas

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **hamburguesas** y cocínalas durante 1-2 min por lado, hasta que queden doradas por fuera y cocidas por dentro. Retira y reserva fuera de la sartén.

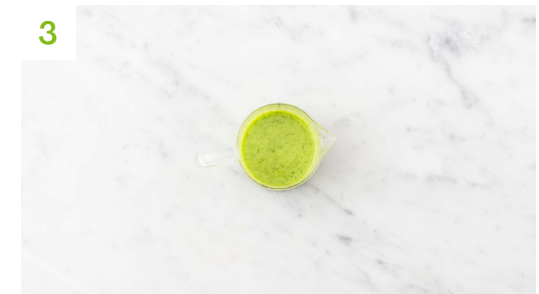
CONSEJO: Ten cuidado al girar las hamburguesas para evitar que se rompan.



5 Saltea las judías

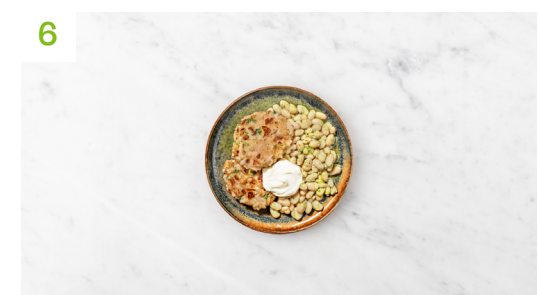
En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, añade las **judías blancas** y saltea durante 2-3 min. Luego, agrega la mitad de la **salsa verde** y cocina todo junto 1 min más. Retira y reserva.

CONSEJO: Agrega más salsa verde si lo crees necesario.



3 Elabora la salsa verde

En una jarra medidora, agrega el **perejil** restante, el **ajo** restante y el **aceite de oliva** (ver cantidad en ingredientes). Tritura todo con la ayuda de un túrmix, hasta que quede una **salsa** homogénea.



6 Emplata y disfruta

Sirve las **hamburguesas de merluza y perejil** con las **judías en salsa verde** a un lado y acompaña con el **alioli**. Puedes añadir la **salsa verde** restante a tu gusto.

¡Que aproveche!