



Hamburger con cotoletta di pesce e yogurt

9 Novembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MIN



TEMPO DI COTTURA
8 MIN



CALORIE
470K

NOTE

INGREDIENTI

4 Panini ai semi di sesamo

4 Hamburger di merluzzo

4 foglie di Lattuga riccia

2 Pomodori rossi

1 Cipolla bianca

1 Porro

60 g di Yogurt

4 cucchiaini di Panna da cucina

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate e lavate tutte le verdure. Affettate la cipolla e il porro a rondelle e metteteli in acqua fredda: prima di farcire il panino, scolateli e asciugateli.

- Asciugate bene la lattuga e i pomodori; tagliate questi ultimi a fette abbastanza alte e ponetele in un colapasta, perché perdano una parte del liquido di vegetazione.
- Cuocete l'hamburger di pesce sulla piastra appena unta per circa 8 minuti, girandolo a metà cottura; usate una paletta piatta e fate attenzione a non romperlo, quindi salate e pepate.
- Nel frattempo mescolate la panna con lo yogurt, quindi aggiungete un pizzico di sale, poco pepe macinato al momento e un filo d'olio.
- Tagliate il panino, apritelo e disponete sulla parte inferiore la foglia di lattuga riccia, l'hamburger, 2 fettine di pomodoro e qualche anello di cipolla, 2 rondelle di porro e per finire la salsa allo yogurt. Chiudete il panino e gustatelo.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Se avete un po' più di tempo, in questa ricetta potete utilizzare vari tipi di pesce, per esempio lo sgombro, che ha anch'esso una carne molto saporita. Per 1 persona tritate circa 150 grammi di filetti di sgombro con il mixer, andando a scatti per non stracciarne troppo la carne. In questo modo otterrete una macinatura giusta. Potete anche mescolare al pesce un pizzico di una spezia preferita, per esempio timo o maggiorana. Formate poi con le mani inumidite una pallina che schiacterete tra due fogli di carta da forno.