



Hamburguesa de sardinas en conserva

Ingredientes (para 2 raciones)

- 1 lata de sardinas en aceite de oliva (120 g)
- 25 g de cebolla
- 1 huevo
- 1 pizca de harina (1 c/c)
- Perejil picado
- Comino
- Orégano
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Pimienta

Elaboración

1. Abrir la lata de sardinas y escurrirlas en un colador para eliminar todo el aceite.
2. Picar la cebolla.
3. Batir el huevo con un tenedor.
4. Una vez las sardinas están bien escurridas, colocarlas en un bol y desmenuzarlas con un tenedor (sin eliminar la espina).
5. Añadir a las sardinas la cebolla picada, la mitad del huevo batido, la harina, el perejil, el comino y el orégano y una punta de pimienta. Mezclar hasta obtener una masa compacta.
6. Poner la masa en un aro o similar, sobre un papel de horno, y dar forma de hamburguesa.
7. Dorar en una sartén con unas gotas de aceite de oliva por las dos caras.
8. Emplatar y servir con una guarnición de verduras al gusto.