



Hambúrguer de sardinhas em conserva

Ingredientes (para 2 porções)

1 lata de sardinhas em azeite de oliva (120 g)

25 g de cebola

1 ovo

1 colher (café) de farinha

Salsinha picada

Cominho

Orégano

1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Pimenta

Preparo

1. Abrir a lata de sardinhas e escorrê-las em uma peneira para eliminar todo o azeite.
2. Picar a cebola.
3. Bater o ovo com um garfo.
4. Depois que as sardinhas estiverem bem escorridas, colocá-las em uma tigela e amassá-las com um garfo (sem retirar a espinha).
5. Adicionar às sardinhas a cebola picada, a metade do ovo batido, a farinha, a salsinha, o cominho, o orégano e um pouco de pimenta. Misturar os ingredientes até obter uma massa compacta.
6. Colocar a massa em um molde em formato de aro ou similar, sobre papel-manteiga, e dar forma de hambúrguer.
7. Dourar os dois lados em uma frigideira com algumas gotas de azeite.
8. Colocar no prato e servir com uma guarnição de verduras a gosto.