

**HIPERrecetas:** tus recetas cardiosaludables

# Hamburguesas de pescado blanco y Arroz Pilaf al curry



## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

<b>600 g</b> de merluza sin piel ni espinas	<b>1</b> pizza de orégano
<b>1/2</b> calabacín	<b>1</b> cebolla
<b>1</b> zanahoria	<b>200 g</b> de champiñón
<b>150 g</b> de harina de trigo	<b>1</b> pizza de curry
<b>6</b> cucharadas de aceite de oliva virgen extra	<b>400 g</b> de arroz
<b>1</b> clara de huevo	<b>800 ml</b> de caldo de pollo sin sal

## PREPARACIÓN

- 1) Rallar las verduras finamente.
- 2) Cocer el pescado unos minutos, lo justo para poder separar cómodamente la piel y las espinas. Se puede hacer al vapor durante 1 minuto o en el microondas (si lo hacemos en el microondas unos 3 a máxima potencia es suficiente)
- 3) Desmigar el pescado y mezclarlo con las verduras, que aunque estén crudas, al estar ralladas tan finas casi no necesitan cocción. Añadir la clara de huevo y salpimentar.
- 4) Enharinar y freír en la sartén. Servir acompañadas con el arroz pilaf.

### Para el arroz:

- 1) Hervir agua en una olla. Cuando llegue al punto de ebullición, añadir el caldo. Cuando vuelva a hervir añadimos el arroz. Cocer 20 minutos hasta que esté hecho y colar.
- 2) Picar la cebolla y saltearla. Cortar a láminas, no muy gruesas, los champiñones. Añadirlos a la cebolla y saltearlos hasta que queden dorados. Añadir el curry.
- 3) Añadir el arroz a la sartén.

## VALOR NUTRICIONAL (por ración)

Valor energético: 759,43 Kcal.; Proteínas: 38,48 g; Hidratos de carbono: 108,55 g; Grasas: 18,47 g

## COMENTARIO NUTRICIONAL

La merluza, como pescado blanco que es, resulta muy digestivo por su bajo contenido en grasa. Al mezclarlo con las verduras y dándole forma de hamburguesa, se consigue un plato muy bien aceptado por los niños. Podemos variar la forma de presentación y realizar unas albóndigas.

## COMENTARIO GASTRONÓMICO

Puedes utilizar un arroz integral y añadir más fibra al plato. De igual manera puedes cambiar la base de arroz por otro cereal, como una pasta pequeña, cuscús, bulgur, quinoa...preferiblemente en sus versiones integrales. Esta hamburguesa presenta un suave sabor debido al uso del pescado blanco, pero puedes prepararla sin problemas con un pescado azul, como el salmón, añadiendo más sabor y todos los beneficios que nos ofrece el pescado azul como los omega 3, por ejemplo.

Siempre que sea posible utilizaremos el aceite de oliva virgen extra ya que presenta mayor concentración de antioxidantes..



Puedes encontrar más recetas bajas en sodio en: [www.hiperrecetas.com](http://www.hiperrecetas.com)