

Hambúrguer de peixe com molho de pepino



Ingredientes: 150 grama de filetes de cavala (sem pele)
200 grama de filetes de pescada (sem pele)
4 unidade de cebolinhas
100 grama de arroz cozido
1 unidade de dente de alho
4 colher de sopa de pão ralado
1 unidade de clara de ovo
1 colher de sopa de azeite
0 totaste de raspa de casca de limão
0 totaste de sal & pimenta
1 unidade de pepino
1 unidade de dente de alho picado
0 totaste de hortelã picada
2 unidade de limões
0 totaste de casca de limão
2 colher de sopa de coentros frescos picados

Instruções de preparação:

Misture todos os ingredientes do molho depois de picados. Tape e deixe repousar no durante meia hora. Coloque o peixe em pedaços num copo de mistura e bata até estar tudo bem picado, mas sem chegar a puré. Transfira o peixe para um recipiente e misture com os restantes ingredientes menos o azeite. Tape e leve ao frigorífico durante meia hora. Com as mãos, divida a mistura em oito partes e molde cada uma das rodela em forma de hambúrguer. Aqueça o grelhador, regue os hambúrgueres com um fio de azeite e grelhe até que fiquem dourados. Sirva de imediato com uma salada de leguminosas e queijo fresco.

Sugestões Adicionais: