

Burger di tonno e acciughe con olive nere e capperi

Da acquolina in bocca!

Anche chi non ama il pesce non può davvero resistere a questi burger di tonno.



Proteine nobili, omega 3, sali minerali: è ciò che troverai in questi burger grazie alla saporitissima presenza del tonno e delle acciughe. È una ricetta dagli ingredienti mediterranei ma in forma made in U.S.A. che farà felici le tue papille gustative.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 10 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

160 g di tonno all'olio di oliva (due scatolette)
100 g di pangrattato
3 fette di pane in cassetta integrale o di segale
2 cucchiaini di olive nere
4 filetti di acciughe
2 cucchiaini di capperi
1 uovo
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
mais
sale

Procedimento

1. Taglia il pane in cassetta a dadini e ammolla nell'acqua.
2. Nel mixer trita il tonno, le olive private del nocciolo, i capperi, le acciughe, l'uovo, il prezzemolo, l'olio ed il sale.
3. Trasferisci il composto in una terrina, unisci il pane in cassetta strizzato ed il pangrattato. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Forma i burger e cuoci su una bistecchiera leggermente oliata per 2 minuti per lato, finché non saranno dorati. Servi con un filo d'olio.