

Hamburguesas de Calabacín

Una receta casera súper fácil y rica para toda la familia, cuya preparación solo tomará unos 10 minutos y de cocinado 20.

Ingredientes

Con estas cantidades tendremos para 6-8 unidades:

- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 patata mediana cocida
- 2 huevos
- 180 gr de queso rallado
- 6 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de perejil picado
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación

1. Pelamos y picamos finamente la cebolla y los dientes de ajo. Sofreímos durante 2-3 minutos en una sartén con una cucharada de aceite y a fuego moderado. Retiramos, escurrimos y reservamos.
2. Lavamos bien el calabacín con agua y seguidamente desechamos las puntas. Rallamos el resto con la ayuda de un rallador y sin quitar la piel.
3. Presionamos con las manos el calabacín rallado para retirar todo el agua que podamos y reservamos para más adelante.
4. Pelamos la patata cocida, la troceamos y la ponemos en un recipiente junto con la cebolla, los dientes de ajo, el calabacín, el queso rallado, el pan rallado, el perejil picado, los huevos previamente batidos y salpimentamos al gusto.
5. Con un tenedor vamos aplastando y mezclando todos los ingredientes hasta formar una especie de pasta uniforme. Si la masa queda demasiado fluida, pon algo más de pan rallado.
6. Ahora formamos las hamburguesas con las manos o con la ayuda de una cuchara, haciéndolas del tamaño que deseemos.
7. Ponemos a calentar unas gotitas de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio y cuando esté ya caliente, cocinamos las hamburguesas por tandas durante

3-4 minutos por cada lado.

8. Iremos retirando las hamburguesas de la sartén a medida que vayan quedando doraditas.
9. Una vez las tengamos listas todas, solo quedará servir las a la mesa y disfrutar de ellas. Acompaña con las salsas que más te gusten y verás qué espectáculo!! Personalmente la salsa de yogur es la que más me gusta para acompañar estas hamburguesas de calabacín.

Redacción La Mañana Digital