

Receta Cepesca:

Receta: Hamburguesas de fletán acompañadas de salsa tártara



Ingredientes:

- 700 gr. de fletán limpio
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- 1 tallo de puerro
- 1 chile
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

Para la salsa:

- 2 huevos (uno crudo uno cocido)
- Alcaparras
- Pepinillos en vinagre
- 1 cebolla
- Sal
- 1 limón
- Mostaza (opcional)
- Perejil fresco (opcional)
- Idea para los niños: pan de hamburguesa, lechuga y tomate.

Preparación de las hamburguesas:

En una trituradora ponemos los filetes de fletán limpios sin espinas y un huevo crudo. También lo podemos desmigalar y mezclar a mano.

Picamos los dientes de ajo, el puerro y un chile para darle un toque especial (si no queremos este toque picantillo se puede quitar). Mezclamos todo bien y lo añadimos al fletán junto con un poco de sal y pimienta.

Reservamos la mezcla en un bol grande. Hacemos nuestras hamburguesas con la mano.

En una sartén freímos las hamburguesas unos 3 minutos por cada lado (dependerá de cómo las hayamos hecho de gorditas).

Una vez fritas, dejamos al lado un plato con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.

Y elaboramos ahora nuestra salsa tártara. Ideal para salsearlas. Si vamos a darle a los niños, lo mejor es comprar pan de hamburguesa y cortarles lechuga y tomate. No sabrán que es de pescado y les encantarán.

Preparación de la salsa tártara:

Ponemos a cocer un huevo. Mientras se cuece, picamos las alcaparras, los pepinillos en vinagre y la cebolla. Cuando esté hecho el huevo duro lo picamos también. Para que quede todo bien picado podemos triturarlo.

Ahora, elaboramos una mayonesa normal: en un vaso de batidora echamos 250 ml. De aceite de oliva virgen extra, un huevo grande crudo, un poco de sal y exprimimos medio limón o ponemos un chorrito de vinagre. Metemos la batidora hasta el fondo y ponemos velocidad lenta hasta que empiece a condensarse todo y movemos de arriba hacia abajo lentamente. Si queda muy líquida, añadimos un poco más de aceite.

Una vez tengas la mayonesa hecha y los ingredientes del paso anterior picados, deberás juntarlo todo y removerlo hasta que quede bien mezclado. Exprime el zumo del otro medio limón y remueve de nuevo.

Puedes añadir un poco de mostaza o perejil picado.

Sobre CEPESCA

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 36 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con 750 empresas pesqueras, 815 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 212.361,58 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es