

## Hamburguesas de Atún y Patata



### Sirve:

9 raciones, 2 hamburguesas cada una

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover  
Two Burner Griddle  
large mixing bowl  
Cookie Sheet (12 ½ x 15 ½)

**Valora:** ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Esta receta es un delicioso premio de mariscos para toda la familia. La diversidad de esta receta hace que sea una experiencia gastronómica divertida de cocinar. Utiliza diferentes hierbas y especias, verduras picadas, o una salsa distinta y conviértela en un sabroso nuevo evento cada vez.

*Aunque Saladmaster no recomienda freír como parte de un estilo de vida saludable, puedes comer alimentos fritos en alguna ocasión especial. Y para esos momentos especiales queremos hacer que cocinar sea lo más fácil posible.*

¾ taza de  
pan rallado  
(90  
g)  
6 onzas de  
atún, escurrido y picado  
(170  
g)  
1 patata grande,  
asada y sin piel  
½ cebolla grande,  
cortada con Cono #2  
1 huevo  
¼ cucharadita de  
sal  
(1.5  
g)  
¼ cucharadita de  
pimienta  
(0.5  
g)  
1 galón + 1 ½ cuartos  
de aceite para freír

(5.2  
l)

### Preparación :

1. Espolvorea el pan rallado en una bandeja y reserva.
2. Pon el atún en un bol. Corta la patata en trozos muy pequeños (o aplástala con un tenedor) y añade al atún.
3. Añade la cebolla, el huevo, sal y pimienta y mezcla bien (puedes hacerlo con las manos).
4. Con tus manos, saca 2½ cucharadas (32 g) de la mezcla y dale forma de bola. Reboza la bola en el pan rallado. Aplana la bola presionando con la palma de tu mano y luego presiona suavemente los bordes para hacerla más firme. Vuelve a rebozar con el pan rallado hasta cubrir completamente. Reserva y repite con las demás hamburguesas.
5. Pon aceite en la olla y mete la cesta culinaria (el aceite cubrirá solo la parte de malla de la cesta). Pon a fuego medio y calienta el aceite a 350°F/175°C - 375°F/190°C; usa un termómetro para medir la temperatura antes de freír. No pongas el aceite demasiado caliente ni muy poco.
6. Usando una espátula, coloca suavemente 3 hamburguesas, una cada vez, en el aceite caliente. El aceite estallará en burbujas. Cocina hasta que se doren, removiendo para que se cocinen por ambos lados, aproximadamente 50 segundos en total.
7. Retira con una espumadera y coloca sobre papel absorbente para capturar el exceso de aceite.
8. Repite hasta freír todas las hamburguesas. Sirve con tu salsa preferida

### Consejos:

- Sirve con ensalada de col y patatas asadas de boniato.
- Sirve con ketchup, salsa tártara o la salsa que quieras. Prueba la siguiente salsa de eneldo fácil de hacer: 1 cucharada de zumo de limón (15 ml), 1/4 taza de mayonesa light (60 g), 1 cucharadita de mostaza Dijon (4,5 g), 1 cucharada de eneldo fresco picado (14 g)
- Puedes sustituir el atún por pollo o pavo de lata.
- Para variar, añade distintas hierbas o especias a la mezcla antes de la preparación, como pimientos cortados en cubitos o pimienta roja molida.
- Sustituye la patata asada por sobras de puré de patatas espeso.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 343  
**Grasa Total:** 24g  
**Grasa** 4g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 57mg  
**Sodio:** 380mg  
**Carbohidratos:** 19g  
**Fibra** 1g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 2g  
**Proteína:** 12g