



# Hamburguesa casera de merluza y perejil con judías blancas en salsa verde y alioli

Solo con una sartén  
Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

2



Merluza



Perejil



Judías blancas



Cebolla



Alioli

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, harina.



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Túrmix, bol grande, jarra medidora, sartén.

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza* <b>4)</b>	250 gramos	500 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Judías blancas <b>14)</b>	340 gramos	680 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Alioli <b>8)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Harina	20 gramos	40 gramos
Aceite de oliva	4 cucharadas	8 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	369 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1889/ 452	513/ 123
Grasas (g)	11,6	3,2
de las cuales saturadas (g)	1,5	0,4
Carbohidratos (g)	40,1	10,9
de los cuales azúcares (g)	2,9	0,8
Proteínas (g)	34,1	9,3
Sal (g)	1,0	0,3

## Alérgenos

4) Pescado 8) Huevo 14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



### Corta las verduras y cocínalas

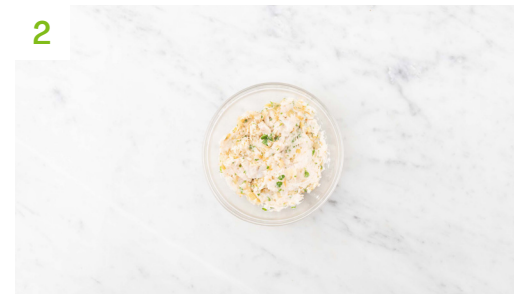
Pela y pica la mitad de la **cebolla** (doble para 4p) en cubitos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Añade la **cebolla** y cocina durante 4-5 o hasta que quede transparente.



### Cocinas las hamburguesas

Pon la sartén a calentar a fuego medio. Una vez caliente, añade un chorrito de **aceite** y agrega las **hamburguesas**. Cocínalas durante 3-4 min, hasta que queden doradas por fuera y cocidas por dentro. Retira y reserva fuera de la sartén.

**CONSEJO:** Ten cuidado al girar las hamburguesas para evitar que se rompan.

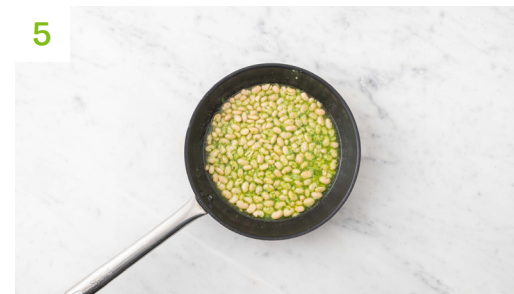


### Prepara las hamburguesas

Pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). Escurre la **merluza** con ayuda de un colador y pícala finamente con la ayuda de un cuchillo. En un bol, mezcla la **merluza**, la mitad del **perejil** picado, la **cebolla** cocinada y la **harina** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** al gusto. Forma 4 hamburguesas de un grosor de 1-2 cm.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

**CONSEJO:** Añade un poco más de harina si quieres que las hamburguesas queden más compactas.



### Saltea las judías

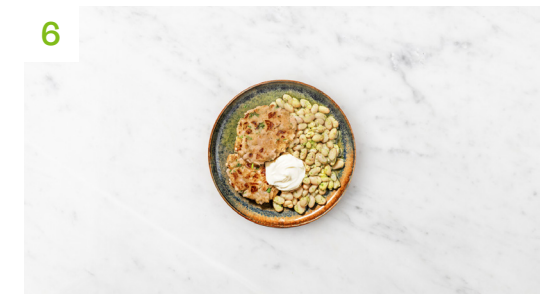
Pon la misma sartén a calentar a fuego medio. Una vez caliente, añade un chorrito de **aceite** y las **judías blancas**. Saltea durante 2-3 min. Luego, agrega la mitad de la **salsa verde** y cocina todo junto 1 min más. Retira y reserva.

**CONSEJO:** Agrega más salsa verde si lo crees necesario.



### Elabora la salsa verde

En una jarra medidora, agrega el **perejil** restante, el **ajo** restante y el **aceite de oliva** (ver cantidad en ingredientes). Tritura todo con la ayuda de un túrmix, hasta que quede una salsa homogénea.



### Emplata

Sirve las **hamburguesas** con las **judías en salsa verde** a un lado y acompaña con el **alioli**. Puedes añadir la **salsa verde** restante a tu gusto.

### ¡Que aproveche!