

HAMBURGUESA FILET-O-FISH HORNEADA

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen 4 hamburguesas



Ingredientes

Para hacer las hamburguesas:

- 1 1/4 tazas de miga de pan Panko*
- 1 lb filetes de pescado blanco, planos / delgados
- 4 bollos de pan suaves
- 4 rebanadas de queso cheddar
- Aceite en spray (yo use de aceite de oliva)

Para hacer el rebozado:

- 1 huevo
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza dijon (u otra mostaza)
- 1 cucharada de harina para todo uso
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra

Para hacer la salsa tártara:

- 1/2 taza de mayonesa
- 1/2 cucharada de pepinillo, muy finamente picado
- 1 cucharadita de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de alcaparras, escurridas y finamente picadas
- 1.5 cucharadas de jugo de limón, fresco (o vinagre de sidra)
- 1/2 cucharadita de azúcar granulada
- 1/4 cucharadita de sal

Instrucciones:

Para hacer la salsa tártara:

1. En un recipiente pequeño, agregar los ingredientes para hacer la salsa, mezclar bien y dejar a un lado mínimo 10 minutos.

Para hacer los filetes:

1. Precalienta el horno a 350F (180C), extender el Panko en una bandeja para hornear, rocía con el aceite en spray directamente hacia abajo, no desde un lado.
2. Hornea durante 3 - 5 minutos hasta que estén dorados, no lo dejes de revisar, una vez listo transfiere inmediatamente a un recipiente hondo.
3. Limpiar la bandeja donde se tostó las migas de pan, rocía con aceite de oliva y deja aparte.
4. Corta los filetes de pescado en formas cuadradas un poco más grandes que los panes (se encogen cuando se cocinan).
5. En un recipiente mediano, agrega los ingredientes del rebozado y mezcla bien.
6. De uno en uno, agrega con mucho cuidado el pescado en el rebozado, volteandolo para que se llene bien, escurrir el exceso de rebozado y transferir al recipiente donde está el panko tostado, usa la otra mano para cubrir la parte superior y los lados con pan rallado, presionando para que se adhiera, colócalo en la bandeja. Repite con el resto del pescado.
7. Hornea 15 minutos hasta que el pescado esté bien cocido, retirar del horno e inmediatamente cubre con el queso: permita que el calor residual lo haga semi derrita.

Para armar las hamburguesas:

1. Corta los bollos por la mitad, añade el pescado y queso, cubre con salsa tártara. ¡A comer y ser feliz!

Notas:

*En esta receta es importante utilizar la miga Panko, ya que esta es más gruesa que la miga tradicional y hace que el empanizado sea más crujiente; la puedes comprar en tiendas especializadas en productos asiáticos o en el supermercado en esta misma sección.

*El filete de pescado, utiliza tu preferido, que sea blanco y lo cortas en cuadrados; yo utilice bacalao (codfish) que se ha convertido en nuestro favorito.

*Una clave para esta hamburguesa es utilizar un pan suave, el mejor es Brioche por su sabor y suavidad, pero puedes utilizar cualquiera que sea suave.

*La salsa tártara que te sobre la puedes guardar en el refrigerador en un recipiente que quede bien cerrado y durará semanas.

www.unapizcadeluna.com