



# HAMBURGUESAS DE ATÚN (PARA 4)

## Tuna Patties (Serves 4)

### INGREDIENTES

3 papas/ patatas (medianas)  
(en trozos)

1 lata de 425 g de atún  
(escurrido)

1 cebolla (picada fino)

1 huevo grande

1/2 taza de pan rallado

1 lata de 420 g de arvejas/  
guisantes y zanahorias  
(escurridas)

1 lata de 125 g de choclo en grano  
(escurrido)

1 cucharada de harina

1 cucharada de aceite (no  
suministrada)

### UTENSILIOS

1 olla mediana

1 sartén mediana

1 cuchara de madera

1 bol grande

1 espátula

1 pasapurés

1 cuchillo

1 tabla de cortar

1 cuchara de medir

1 taza de medir

# HAMBURGUESAS DE ATÚN



## OPCIONES

Para agregar porciones adicionales a su comida pique fino o ralle y añada los siguientes a la mezcla:

- 1 zanahoria
- 1 zapallito largo (presione para quitarle el líquido)

Como alternativa al puré de papas/patatas use puré de batatas/patatas dulces/camotes.

## MÉTODO

1. Cocine las papas/patatas en una olla mediana de agua hirviendo. Hierva hasta que estén tiernas, drene y luego píselas con un pasapurés. Deje el puré enfriar 5 a 10 minutos.
2. Drene el atún y colóquelo en un bol grande. Agregue la cebolla picada, el puré de papas/patatas, huevo, harina y pimienta y mezcla bien (puede usar las manos limpias para esto).
3. Moldee la mezcla formando 12 albóndigas medianas, aplástelas un poquito y luego páselas por pan rallado.
4. Caliente la mitad del aceite en la sartén a fuego mediano a fuerte. Agregue 6 hamburguesas a la sartén y cocine suavemente de un lado (aproximadamente 5 a 10 minutos); una vez doradas aplástelas suavemente, delas vuelta y cocínelas del otro lado (aproximadamente 5 minutos).
5. Para mantener las hamburguesas cocidas calientes póngalas en el horno (a calor bajo a mediano) mientras cocina las otras (tal vez deba agregar un poco más de aceite a la sartén antes de cocinar la próxima tanda).
6. Caliente las arvejas/guisantes, zanahoria y choclo en una olla con suficiente agua para cubrir las.

**PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN**

**08 8351 1136 o [reception@foodbanksa.org.au](mailto:reception@foodbanksa.org.au)**