Hamburguesa de sardines en conserva

Ingredients (per a 2 racions)

1 llauna de sardines amb oli d'oliva (120 g)

25 g de ceba

1 ou

1 c/c de farina

Julivert picat

Comí

Orenga

1 c/s d'oli d'oliva verge extra

Pebre

Elaboració

1. Obriu la llauna de sardines i escorreu-les en un colador per eliminar-ne tot l'oli.

2. Piqueu la ceba.

3. Bateu l'ou amb una forquilla.

4. Un cop les sardines estiguin ben escorregudes, col·loqueu-les en un bol i esmicoleu-les amb una forquilla (no retireu l'espina i esmicoleu-la bé).

5. Afegiu a les sardines la ceba picada, la meitat de l'ou batut, la farina, el julivert, el comí, l'orenga i una punta de pebre. Barregeu-ho fins a obtenir-ne una massa compacta.

6. Poseu la massa en un motlle circular o similar, sobre un paper de forn, i doneu-hi forma d'hamburguesa.

7. Daureu-la en una paella amb unes gotes d'oli d'oliva per les dues bandes.

8. Emplateu-la i serviu-la amb una guarnició d'amanida o verdures al gust.