

SECONDI PIATTI

## Burger di salmone in scatola e patate

DOSI PER: **2 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **15 min**    COTTURA: **10 min**    COSTO: **basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **m. difficile**



Se cerchi un'idea originale per una cena veloce ma nutriente, i **burger di salmone in scatola e patate** sono la soluzione perfetta. Questa preparazione unisce la praticità della dispensa alla genuinità delle patate lesse, creando un secondo piatto dalla consistenza irresistibile: una **crosticina esterna croccante** che racchiude un **cuore morbido e profumato**.

È un'alternativa più semplice rispetto a piatti elaborati come il Salmone in crosta di pistacchi o al raffinato Salmone in crosta di sfoglia.

Se ami le consistenze morbide a base di pesce, puoi provare anche il [Polpettone di salmone e zucchine](#), ideale per le cene in famiglia. Per chi invece desidera variare con opzioni vegetali, esistono ottime alternative come i [burger di ceci vegani](#) o dei nutrienti [Burger di quinoa](#). Questi burger di salmone sono perfetti per rispettare la tradizione delle [ricette di magro](#), offrendo un'opzione sfiziosa e moderna.

## INGREDIENTI PER I BURGER DI SALMONE IN SCATOLA E PATATE

PATATE LESSE medie - 2

SALMONE IN SCATOLA 160 gr

UOVO INTERO 1

PREZZEMOLO TRITATO

SALE E PEPE

PANGRATTATO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## COME SI PREPARANO I BURGER DI SALMONE IN SCATOLA E PATATE

**1** In una ciotola capiente, **schiaccia** le patate lesse con una forchetta o uno schiacciapatate fino a ridurle in purea liscia e senza grumi.

**Aggiungi** il salmone ben sminuzzato, l'uovo sgusciato, il prezzemolo fresco tritato e un pizzico di sale e pepe. **Mescola** con energia per amalgamare bene tutti gli ingredienti.

Se l'impasto risulta troppo morbido o umido, **aggiungi** uno o due cucchiaini di pangrattato finché non riuscirai a modellarlo facilmente e in modo compatto con le mani.

**Forma** dei medaglioni della dimensione di un palmo e passali velocemente nel pangrattato, pressando leggermente per creare una panatura esterna uniforme che li renderà super croccanti.





**2** **Scalda** un filo d'olio in una padella antiaderente e cuoci i burger per circa 4 minuti per lato a fuoco medio.

Quando saranno ben dorati e avranno formato una deliziosa crosticina croccante, **toglili** dal fuoco. Sono pronti per essere serviti, possibilmente caldi e accompagnati da un contorno di insalata fresca!





## IDEE ALTERNATIVE

Senza Glutine: Sostituisci il pangrattato classico con della farina di mais per impanatura o del pangrattato gluten-free.

Senza Lattosio: Questa ricetta è naturalmente priva di lattosio, ideale per chi ha intolleranze.

Versione Light: Invece di friggerli in padella, cuoci i burger in forno statico a 200°C per circa 15-20 minuti, girandoli a metà cottura, oppure in friggitrice ad aria per 12 minuti a 190°C.

Effetto WOW: Aggiungi all'impasto della scorza di limone grattugiata e un pizzico di zenzero in polvere per una nota fresca ed esotica che esalterà il sapore del salmone.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Il segreto è strizzare benissimo il salmone in scatola prima di unirlo alle patate. Se il pesce rimane troppo umido, i burger rischiano di sfaldarsi in cottura.

Lo sfizio in più: Accompagna questi burger con una salsa allo yogurt greco ed erba cipollina o con della semplice [maionese](#) fatta in casa per renderli ancora più golosi.

L'idea per i bambini: Se hai difficoltà a far mangiare il pesce ai più piccoli, crea delle mini polpette tonde invece dei burger classici e chiamale "crocchette di mare". La panatura croccante farà il resto!

Idea antispreco: Questa ricetta è perfetta per utilizzare le patate lesse avanzate dal giorno prima. Anche il pane rafferma, se frullato grossolanamente, può sostituire il pangrattato della panatura esterna per un risultato ancora più rustico.

## CONSERVALI COSÌ

I burger di salmone in scatola e patate si conservano in frigorifero, chiusi in un contenitore ermetico, per un massimo di 2 giorni. Puoi anche congelarli da crudi, separandoli con della carta forno, e cuocerli direttamente da surgelati allungando leggermente i tempi di cottura.