



### LA RECETA DE HOY



### Hamburguesas de garbanzos y jurel

#### Ingredientes

- 1 tarro de jurel ahumado
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de estragón
- 1/2 taza de pan rallado
- 1/2 taza de perejil picado
- Aceite de oliva
- Sal
- Salsa tártara

sal y aceite de oliva. Escurrir el jurel y mezclar con los garbanzos molidos. En un sartén con aceite de oliva formar las croquetas aplastando la mezcla con la ayuda de una espátula antiadherente. Dorar bien y acompañar con salsa tártara y ensalada o bien de la manera habitual: con pan, acompañada de una loncha de queso y algunas verduras y salsas.

#### Preparación

Procesar bien los garbanzos junto con el perejil, mostaza, estragón,

### EL TIEMPO

#### Santiago | Hoy

07:00/ 1°  
12:00/ 10°  
16:00/ 17°  
20:00/ 10°



Soleado

#### Mañana

Min/1° | Max/18°



Soleado

#### Índice Radiación

Índice 3

Riesgo Moderado

### EMERGENCIAS

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| Ambulancias               | 131       |
| Bomberos                  | 132       |
| Carabineros (emergencias) | 133       |
| PDI                       | 134       |
| Fonodrogas                | 135       |
| Socorro Andino            | 136       |
| Información Policial      | 139       |
| Fonoacción Semac          | 143       |
| Fono Niños                | 147       |
| Conaf                     | 130       |
| Violencia de género       | 144       |
| Delitos Sexuales          | 225657425 |
| Alcohólicos Anónimos      | 227771010 |

LECTOR CHEF: Envíanos tu receta favorita a [redaccion@hoyxhoy.cl](mailto:redaccion@hoyxhoy.cl), acompañada por una foto de la elaboración respectiva.