

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

Preparación

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

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.

EL TIEMPO

Santiago | Hoy

07:00/ 1°

12:00/ 10°

16:00/ 17°

20:00/ 10°



Soleado

Mañana

Min/1° | Max/18°



Soleado

Indice Radiación

Indice 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, acompañada por una foto de la elaboración respectiva.