

# HAMBURGUESAS DE POLLO

7 raciones

50 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>225 kcal</b>	<b>27 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>11 g</b>	<b>3 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>g</b>	<b>0.9 g</b>

## Ingredientes

- 1000 g de carne picada de pollo
- 2 diente de ajo
- 1 ramita de perejil
- 30 g de aceite de oliva
- 5 g de sal
- 5 g de comino molido
- 2 g de pimienta

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Machaca en el mortero el ajo pelado con la sal, el perejil y las especias.
- 2** Incorpora la carne picada y mezcla primero con un tenedor y luego con las manos hasta homogeneizar.
- 3** Forma las hamburguesas del tamaño deseado y deja reposar 30 min-3 h en la nevera.
- 4** Calienta la plancha con el aceite y cocina 10 min; dales la vuelta y cocina otros 10 min, según grosor y punto.
- 5** Sirve calientes al gusto.

## THERMOMIX

- 1** Pica el ajo, el perejil y las especias. **5 seg / vel 5**
- 2** Añade la carne; Amasa. **7 min / 🌿**
- 3** Pasa la mezcla a un bol, forma bolas y aplástalas para dar forma de hamburguesa; deja reposar 30 min-3 h en la nevera.
- 4** Calienta la plancha y cocina las hamburguesas 10 min por un lado y 10 min por el otro, ajustando al grosor y punto deseado.
- 5** Sirve como prefieras.

---

## Consejos

- Deja reposar la mezcla en la nevera entre 30 min y 3 h: mejora la textura y ayuda a que mantengan la forma.
- Hazlas pequeñas si te gusta un dorado rápido y uniforme (además, se hacen antes por dentro).

- Ajusta el punto de plancha según grosor: la receta indica 10 min por lado como referencia.
- Si las vas a llevar en táper, enfría primero y recalienta suave en sartén o airfryer para no resecarlas.