HAMBURGUESAS DE POLLO

7 raciones **50 min** **Media**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
225 kcal	27 g
Grasas	**Carbohidratos**
11 g	3 g
Fibra	**Sal**
g	0.9 g

Ingredientes

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

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.

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.