



Hamburguesas de pollo

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: 5 tacos o para 5 personas

Tanto tiempo perfeccionando la receta hasta que quedó a mi gusto. Parece no tener mucha ciencia, pero hay que cuidar que no queden secas y sobre todo, el sabor ya que la molida de pollo es una carne que por sí sola no aporta un sabor muy apetitoso.

La clave en esta receta es condimentar bien, no agregar pan molido para poder manejar la carne cruda y dejarlas del grosor adecuado para que no se sequen en la parrilla.

Estas medidas que les doy en los ingredientes son como a nosotros finalmente nos gustaron, pero entendiendo el concepto es muy versátil que ustedes puedan modificar cantidades y cambiar algunos ingredientes. Por ejemplo, se puede agregar el perejil fresco picado en lugar de seco, los cebollines secos pueden cambiarse por frescos, o por cebolla blanca rallada, etc.

Lo que les recomiendo mucho es que no eliminen la hierbabuena, casi no se distingue pero sí contribuye a balancear el sabor con su frescura.

Muchas recetas incluyen en la preparación de la carne molida, tocino molido o picado, y queso rallado. Esto supongo que es con la intención de agregar humedad y sabor, pero yo prefiero dejarla más como un «lienzo en blanco» preparada para armar la hamburguesa con diferentes opciones de «toppings». Si agregamos el tocino mejor que sea aparte, lo mismo el queso rallado, de esta forma cada comensal decide como quiere los sabores de su hamburguesa.

Ingredientes:

- 500 gr. Molida de pechuga o muslo de pollo.
- 1 Huevo grande.
- 1 cucharadita de perejil seco.
- 1 cucharadita de cebollines secos.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharadita de cebolla en polvo.
- 1 cucharadita de mostaza.
- ½ cucharadita de pimienta negra molida.
- 1 Cucharada de queso parmesano.
- 1 Cucharada de sal.
- 20 Hojas de hierbabuena fresca picada muy finamente.
- Pan tamaño normal para hamburguesa.



Hamburguesas de pollo

- Mayonesa y mostaza al gusto para embarrar los panes.
- Aceite en aerosol.
- Papel encerado o pergamino.

Opciones de toppings:

- a) Tomate, lechuga, cebolla, aguacate y pepinillos.
- b) Cebolla caramelizada y tocino dorado en cuadritos.
- c) Queso emmental o cheddar suave para derretir.

Procedimiento:

En un recipiente hondo se ponen todos los ingredientes y se revuelven para que queden muy bien integrados. Preparar las hojas de papel pergamino o encerado, rociándolas con un poco de aceite en aerosol.

Con la ayuda de una báscula, pesar porciones de 120 gramos.

Rociar las manos con un poco de aceite en aerosol, formar las tortas para las hamburguesas procurando que queden del mismo tamaño del pan y de 1.5 cm de grosor.

Si se siente muy pegajosa la mezcla, es muy útil acomodar la tortita sobre el papel y ahí terminar de formar procurando que queden bien cerradas y parejitas de las orillas. Se llevan al refrigerador hasta el momento de prepararlas.

Dorarlas por ambos lados en un comal caliente con un poco de aceite en aerosol. Cuando ya están bien cocidas, se sacan para armar la hamburguesa al gusto.

Tips:

Esta receta alcanza aproximadamente para 4 hamburguesas de 120 gramos y aproximadamente 1.5 cm de grosor.

Se hacen justo al tamaño del pan porque no encojen al no tener grasa.

Procurar dejarlas de 1.5 cm de grosor para que queden más húmedas en el centro.

No amasar y calentar mucho con las manos la mezcla de pollo crudo, se debe trabajar lo más rápido posible y llevar a refrigerar.

¡BUEN PROVECHO!