Hamburguesa de pollo (Thermomix)

Receta Saludable

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- **500 gr.** suprema de pollo sin piel
- **1** huevo
- **1 cda. sopera** mostaza
- **1 cda.** verdeo
- **1 cda.** queso blanco descremado
- Perejil, sal, pimienta a gusto

Preparación

1. OPCIÓN 1: PARA COCINAR EL POLLO Y HACER LAS HAMBURGUESAS. Colocar en el vaso 200 ml de agua, y colocar las pechugas enteras en el recipiente varoma. Cocinar 30 mins / varoma / VEl 1. Al finalizar la cocción partir las pechugas en cuartos. Retirar el agua del vaso. Colocar las pechugas y trocear 5 segs Vel inversa 4.
2. Agregar luego el huevo, el verdeo picado, queso untable, mostaza, sal, pimienta. Mezclar 20 arg/Vel 3. retirar del vaso. Formar hamburguesas de 80 gr aprox.
3. Congelar previamente, luego cocinar en la plancha con rocío vegetal.
4. OPCIÓN 2: PARA HACER LAS HAMBURGUESAS CON EL POLLO CRUDO. Colocar en el vaso las supremas crudas cortadas en cuartos. Picar 8 segs /VEl 5. Añadir el huevo, queso blanco, mostaza, verdeo picado, sal, pimienta. Inicie la función amasar/20 segs (esta función se encuentra en la pantalla de la derecha). Repetir si es necesario hasta que todo esté integrado.
5. Llevar a la heladera por 30 minutos, luego formar las hamburguesas.
6. Se pueden cocinar en el momento o congelar.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038