

Hamburguesas de Pollo con Tomates Secos y Cebolla Caramelizada

Esta es la hamburguesa reina de las barbacoas, tierna, sabrosa y jugosa. Apta para los que quieren cuidarse sin renunciar a una buena "Burger" y que a sus invitados/familia no les importará comer, aunque no estén a dieta.

INGREDIENTES:

- 300g Carne picada de pollo (muslo y pechuga)
- 2-3 uds Tomates secos
- 2 Cucharadas soperas de albahaca fresca picada (opcional)
- 1 ud. Cebolla grande
- Una pizca de sal
- Pimienta molida al gusto
- 2 Cucharadas vinagre de Módena
- 1 Cucharada aceite oliva virgen extra

2
Raciones



Acompañamiento (opcional):

mostaza, tomates cherry, hojas de albahaca, rodajas de pepinillos en vinagre.

ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y cortar en juliana.
2. Rehogar en una sartén a fuego lento con el aceite hasta que ablande, agregar el vinagre, dejar reducir y reservar.
3. Picar la carne de pollo con el accesorio de picar de la batidora o pídeselo a tu carnicero (lo ideal es a partes iguales, retirando toda grasa visible)
4. Corta pequeño los tomates secos y la albahaca, mezcla con la carne picada y dos cucharadas de la cebolla reservada, salpimienta (te cuidado con la sal, pues los tomates secos aportan) y dar forma de hamburguesa (2 grandes o 6 pequeñas).
5. Asar en sartén o plancha bien caliente, ligeramente untada con aceite, 2-3 minutos por cada lado.
6. Montar el plato: Colocar en la base la cebolla caramelizada, encima las hamburguesas ligeramente untadas con mostaza, unas rodajas de pepinillos, una hoja de albahaca italiana y culminar con unos tomates cherry partidos por la mitad.