

# Hamburguesa de Pollo al Curry

Muchas veces estamos aburridos de la triste pechuga de pollo a la plancha. Porque pensamos que para que un plato sea saludable ha de ser a la plancha o hervido y no nos damos cuenta que existen infinidad de recetas que "dan color" a nuestro día a día y no por ello dejan de ser sanas. Esta hamburguesa es un buen ejemplo de ello. Yo suelo pedir que me piquen por cada pechuga, dos contramuslos, así la mezcla queda más jugosa.

## INGREDIENTES:

- 400g Carne picada de pollo
- 1 Cucharada Curry en polvo
- 2 dientes de ajo rallados (o ½ cucharadita de ajo en polvo)
- ½ Cucharadita jengibre fresco rallado (o ¼ cucharadita jengibre en polvo)
- ½ Guindilla fresca picada (opcional) o 2 cucharadas de pimiento verde picado
- 2 Cucharadas cebolla morada, cebolleta, puerro o ajos tiernos (picado fino)
- 2 Cucharadas Cilantro fresco picado (o perejil)
- 1 Pizca de sal
- 2-4 Tomates a rodajas
- 4 Panecillos pan integral (si lo tienes permitido)
- Salsa: 1/2 Aguacate+ ½ yogur natural, gotas zumo limón, sal y pimienta

4

Raciones

**Dietistas y Nutrición**  
DNP, S.L.  
www.dietistasynutricion.com

## Nota:

Se pueden congelar una vez les des forma, solo tendrás que acortarte de sacarlas en día anterior y cocinarla de la forma habitual.

## ELABORACIÓN:

1. Colocar la carne picada de pollo en un bol amplio que nos permita mezclar bien (evita comprar, si te es posible, lo que llaman "Burger Meat" pues la carne suele tener más grasa, es de peor calidad y lleva un montón de aditivos, conservantes, sal, ...).
2. Pelar y picar un poco de cebolla, rallar el ajo y jengibre (si los utilizas frescos) y cortar pequeño el cilantro y la guindilla (o pimiento verde).
3. Adicionar lo anterior a la carne (reservar un poco de cebolla y pimiento para luego espolvorear sobre la salsa), agregar el curry y una pizca de sal, amasar con las manos para que se integren bien todos los ingredientes.
4. Separar la masa en 4 porciones y dar forma de hamburguesa.
5. Hacer a la plancha o al horno.
6. Hacer la salsa triturando juntos todos los ingredientes
7. Servir las hamburguesas con rodajas de tomate, una cucharada generosa de salsa y espolvoreada con la cebolla y pimiento (o guindilla) reservada.