

Hamburguesa de pollo frito con pepinillos caseros con ensalada con anacardos y aderezo asiático

Cocíname primero • Huevos no incluidos

21



Muslos de pollo
deshuesados



Panecillos de brioche



Pepino



Panko



Miel



Kétchup



Salsa de soja



Mezclum



Anacardos



Zanahoria



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva,
vinagre de vino tinto, ajo, huevo.

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



El encurtido de alimentos surgió como una técnica de conservación en antiguas civilizaciones, pero ¿quién hubiera dicho que daría lugar a los sabrosos pepinillos? Agregamos a esta hamburguesa de pollo frito con sabores de inspiración oriental unos pepinillos caseros y acompañamos con una ensalada variada y completa.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, plato hondo, bol para mezclar, sartén, papel de cocina, pelador, plato, ensaladera, tostadora.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Panecillos de brioche* 7) 8) 13)	2 unidades	4 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Miel	1 paquete	2 paquetes
Kétchup	10 ml	20 ml
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Anacardos 2)	10 gramos	20 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Vinagre para encurtir	4 cucharadas	8 cucharadas
Sal para encurtir	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades
Huevo	1 unidad	2 unidades
Aceite para freír	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	618 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4274/ 1022	692/ 165
Grasas (g)	69,1	11,2
de las cuales saturadas (g)	12,7	2,1
Carbohidratos (g)	65,2	10,6
de los cuales azúcares (g)	19,8	3,2
Proteínas (g)	41,7	6,8
Sal (g)	8,2	1,3

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **8)** Huevo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



1 Encurte el pepino

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. En un bol, agrega la mitad del **pepino**, el **vinagre para encurtir** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve y deja reposar hasta el emplatado. Reserva el **pepino** restante hasta el paso 5.



4 Fríe el pollo

En la sartén, calienta a fuego medio-alto el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Cuando esté caliente, agrega el **pollo** rebozado y cocina 2-3 min por lado, hasta que esté dorado por fuera y deje de estar rosado en el interior. Cuando esté listo, reserva el **pollo** sobre un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.



2 Prepara la salsa

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **salsa de soja**, la **miel** y el **kétchup**. Lleva a ebullición y cocina 1-2 min o hasta que la **salsa** espese. Retira y reserva en un bol grande. Limpia la sartén.



5 Prepara la ensalada

Pela la **zanahoria** y, con el pelador, haz cintas a lo largo. Con la base de un cazo, aplasta los **anacardos** en su propia bolsa para picarlos. En una ensaladera, agrega la **zanahoria**, el **pepino** restante, los **anacardos**, la mitad del **mezclum**, la mitad de la **salsa asiática** preparada, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla y reserva. Abre el **pan de brioche** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté ligeramente dorado.



3 Reboza el pollo

En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). En otro plato, agrega el **panko**. **Salpimenta** el **pollo**, luego, colócalo en el plato con el **huevo** batido y cúbrelo. A continuación, rebózalo en **panko**. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



6 Emplata y disfruta

Agrega el **pollo** frito al bol con la **salsa asiática** restante y cúbrelo. En la base de los **panes de brioche**, agrega parte del **mezclum** y cubre con el **pollo** frito y **pepinillos** caseros escurridos. Sirve las **hamburguesas** de **pollo** en platos y acompaña con la **ensalada**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

