

HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA DE REPOLLO MOSTAZA MIEL

Tiempo de preparación 20 minutos

Tiempo de cocción 15 minutos

Salen 4 hamburguesas



Ingredientes

Adobo de pollo:

- 3 pechugas de pollo grandes, cortadas en tiras largas y gruesas
- 1 taza de suero de leche, buttermilk
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ¼ de cucharadita de sal de ajo

Empanizado del pollo crujiente:

- 1 ¼ tazas de harina de trigo para todo uso
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal de ajo
- ½ cucharadita de sal de apio
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de pimentón en polvo (el ahumado queda mundial)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de hojuelas de chile

Ensalada de repollo con miel y mostaza:

- ½ repollo blanco
- 1 zanahoria mediana - pelada y rallada
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza Dijon*
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Pizca de pimienta negra

También:

- aceite vegetal - para freír
- 4 rebanadas de queso gouda o suizo: utilicé el tipo ya cortado, o puedes cortarlo tú mismo
- 4 bollos de pan (brioche super recomendado o el que tengas disponible)
- 8 piezas de lechuga crujiente
- Cebolla morada, pelada y en rodajas finas

Instrucciones:

1. En un recipiente mediano agrega el suero de leche, sal, pimienta y la sal de ajo, mezclar bien, luego agrega el pollo en tiras, revolver, tapar con papel plástico y colocar en el refrigerador para marinar durante al menos 1 hora (o la durante toda la noche si lo harás al día siguiente)
2. Haz la ensalada de repollo, rallar el repollo y la zanahoria. Coloca en un recipiente pequeño, la mayonesa, la mostaza, la miel, el jugo de limón y la pimienta negra, revuelve bien y luego se lo agregas al repollo y zanahoria, luego cubre y refrigera hasta que lo vayan a comer.
3. Precalienta el horno a fuego lento (para mantener caliente el pollo cocido). Calienta una sartén grande con aceite vegetal (o precaliente su freidora) hasta que esté caliente (puedes probar colocando un pequeño cubo de pan allí, si sube inmediatamente a la parte superior y comienza a burbujear rápidamente, está lo suficientemente caliente). Mezcla los ingredientes del empanizado en un recipiente pequeño.
4. Sacar el pollo del refrigerador, levanta un trozo de pollo del marinado de suero de leche y deja que escurra el exceso, después colocá el pollo en la mezcla de empanizado, asegurándote de que esté completamente cubierto. Ve colocándolos en una plato o bandeja y repite hasta que todo el pollo esté cubierto.
5. Una vez que el aceite esté lo suficientemente caliente, agrega 3 o 4 de los filetes de pollo. Puedes agregar más o menos dependiendo del tamaño de tu sartén, solo asegúrate de no abarrotar el pollo. Cocine durante 3-5 minutos hasta que estén doradas y cocidas en el medio. Puedes verificar cortando un trozo de pollo, si ya no está rosado en el medio, está cocido.
6. Ve colocando los filetes de pollo que estén listos, en una bandeja de hornear, forrada con papel de hornear, para que se mantenga caliente mientras cocinas el resto del pollo.
7. Ahora es el momento de armar las hamburguesas, primero, coloca los filetes de pollo en cuatro pilas y coloca el queso encima. meterlo al horno caliente durante un par de minutos hasta que se derrita.

8. Coloca la base de los panes en una bandeja, cubre con las hojas de lechuga, seguidas de los trozos de pollo con queso, vierte la ensalada de repollo, luego agrega las rodajas de cebolla morada, si las vas a utilizar, coloca la parte superior de los panes encima y sirve.

Notas:

*Tu puedes hacer el suero de leche en casa (1 taza de leche le agregás 1 cucharada de jugo de limón o vinagre blanco, lo dejas reposar mínimo 5 minutos, y ya tendrás listo tu suero de leche, en ingles Buttermilk)

*Es mejor utilizar la mostaza dijon, porque tiene un sabor más fuerte y al combinarlo con los demás ingredientes no se pierde su sabor. Pero, si no tienes esta mostaza, utiliza la que tengas en casa, agregando ½ cucharadita más.