

HAMBURGUESAS DE PIÑA Y POLLO TERIYAKI A LA PARILLA

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen 4 hamburguesas



Ingredientes

Para las hamburguesas:

- 4 pechugas de pollo
- 4 panes de hamburguesa
- 1 taza de Salsa Teriyaki
- 1 cebolla morada cortada en rodajas
- 4 rodajas de piña enlatadas, reservar jugo
- Lechuga fresca
- Jalapeño en rodajas

Para hacer la salsa teriyaki:

- $\frac{1}{4}$ taza de jugo de piña reservado de la piña enlatada arriba
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa de soya, baja en sodio
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de ajo picado, alrededor de 1 diente
- 2 cucharaditas de jengibre fresco picado
- 1 cucharada de maicena

Instrucciones

Para preparar la salsa teriyaki:

1. En una olla pequeña a fuego medio, combina el $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de piña reservado, la salsa de soya, el vinagre de arroz, la miel, el ajo y el jengibre. Cubre y deja hervir.
2. Una vez que hierva, retira la tapa y cocina por 1 minuto, revolviendo constantemente. Mientras esperas que la salsa hierva, mezcla la maicena y 1 cucharada de agua en un recipiente pequeño.
3. Cuando la salsa esté hirviendo, agrega la mezcla de maicena, luego revuelve para combinar y deja cocinar por 1 minuto adicional, hasta que la salsa comience a espesar. Quitar de la estufa y dejar que enfríe.

Para preparar las hamburguesas

1. En un recipiente mediano, combina el pollo con $\frac{3}{4}$ taza de salsa teriyaki de manera que el pollo quede bien cubierto, tapar y dejar marinar en el refrigerador durante al menos 30 minutos.
2. Calienta una sartén, o tu grill si lo harás asado, hasta que esté caliente. Retira el pollo de la marinada y colócalo en la parrilla; descarta cualquier líquido restante.
3. Cocinar durante 4-5 minutos en el primer lado; voltear y dejar cocinar otros 4 minutos hasta que esté bien cocido por dentro. Agregar las cebollas para que se caramelicen un poco y que el sabor no sea tan intenso. Una vez listo, retirar y reservar.
4. Mientras el pollo reposa, agrega la piña a la sartén o tu grill, cocina hasta que esté suave y caramelizada, aproximadamente 2 minutos por lado.
5. En cada bollo de pan coloca lechuga, pollo, piña, cebolla morada y rodajas de jalapeño si vas a utilizar y para darle más saborcito rocía la hamburguesa con un poco más de salsa teriyaki y listo para disfrutar esta delicia.

Nota

*Si quisieras hacer esta receta con pina fresca, cortar las rodajas y dejarla un rato en reposo y luego cocinarlas como dice la receta. Y para hacer la salsa teriyaki comprar el jugo de pina que solo lleve agua sin azúcar y listo.