

TORTAS DE POLLO CON ENSALADA DE MAÍZ Y AGUACATE

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen entre 16 a 18 tortas*



Ingredientes:

Para hacer tortas:

- 1 ½ lb de carne de pollo molida
- 2 cebolletas, picadas
- 1 taza de queso rallado (cheddar, gouda, provolone)
- ¼ taza de yogurt griego natural
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta

Para hacer la ensalada:

- 1 o 2 aguacates grande, en cuadrados
- 2 mazorca de maíz fresco, hervidos o asados
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 limón, su jugo

Instrucciones:

1. Coloca el pollo en un recipiente mediano y agrega el queso rallado, las cebollas picadas, el yogurt, la sal y la pimienta y mezcla todo bien.
2. Sacar aproximadamente 2 cucharadas de la mezcla de pollo y formar tus tortas (si las quieres mas grandes, agarra unas 3 o 4 cucharadas de la mezcla de pollo).
3. Calienta a temperatura media alta, una sartén grande y cocina las tortas unos 5 minutos por cada lado, hasta que estén bien cocidas.

Mientras se cocina las tortas, prepara la ensalada:

4. Con un cuchillo afilado, retira los granos de la mazorca de maíz (después de hervirla o asarla) y coloca en un recipiente grande los granos de maíz, el aguacate en rodajas y el cilantro, rocía el aceite de oliva, jugo de limón y sazone con sal y pimienta; mezclar bien.

5. Sirve esta ensalada encima de las tortas o al lado, pero sin duda sirve las juntas por que combinan perfectamente bien.

Notas:

*La cebolleta la puedes sustituir por cebollino (chives) o cebolla morada bien picada.

*Para hacer la ensalada, puedes sustituir por el maíz en lata o congelado, que es aproximadamente 1 ½ taza.

*El queso rallado, utilice una mezcla de cheddar y mozzarella, utiliza el que tengas disponible.

*La cantidad de tortas que te salgan, dependen del tamaño que las hagas.