

HAMBURGUESAS DE POLLO CON SALSA BBQ

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen 4 hamburguesas



Ingredientes

- 1 libra de carne molida de pollo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- ¼ taza de salsa barbacoa, más adicional para servir
- ½ taza de queso cheddar rallado, 2 oz
- 1 taza de Ensalada Coleslaw
- 1 Aguacate, cortado en rodajas
- 4 bollos para hamburguesas

Instrucciones

1. Calienta la parrilla (grill) a temperatura medio-alto o calienta una sartén antiadherente o una parrilla a temperatura medio-alto, cepilla las rejillas de la parrilla o la sartén con aceite para evitar que las hamburguesas se peguen.
2. Coloca la carne en un recipiente grande, agrega la sal, la pimienta, el ajo en polvo, ¼ de taza de salsa barbacoa y el queso cheddar, mezcla hasta que los ingredientes se combinen y distribuyan uniformemente, teniendo cuidado de no mezclar demasiado el pollo, para evitar que quede seco.
3. Divide la mezcla en 4 porciones iguales y dale forma de tortas que sean un poco más grandes que el fondo de un pan de hamburguesa, meter tu dedo gordo en el centro de cada torta, esto ayudará a evitar que se encojan.
4. Asar a la parrilla o cocinar por 5 minutos, voltea las tortas y continúa cocinando durante 5 a 7 minutos, o hasta que alcancen la temperatura interna de 160 F (71 C).
5. Retira las tortas, colocarlas en un plato y cepillarlas con salsa de barbacoa adicional, cubre con papel aluminio y deja reposar durante 5-10 minutos antes de servir. Esto permitirá que las hamburguesas alcancen los 165 F (74 C).

6. Coloca las tortas sobre la base de los bollos de pan, coloca rodajas de aguacate, ensalada coleslaw y coloca la otra tapa de pan y listas para disfrutar.

Notas:

*Para la receta de coleslaw, puedes hacer tu favorito, para eso te comparto una receta de **Coleslaw Tradicional** y otra receta de **Coleslaw sin Mayonesa**.

*Recuerda NO mezclar demasiado los ingredientes de las tortas, ¡esto hará que se vuelvan duras!

*Si quieres hacer tu propia carne molida de pollo: las pechugas de pollo cortarlas en pedazos pequeños, agregarlos a una procesadora de comida junto con 2 cubos de hielo y pulsar unas 7 veces; así tendrás tu carne molida hecha en casa.

www.unapizcadelun.com