



HAMBURGUESA DE POLLO CON SALSA DE PIMIENTOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de pollo - pechuga
- 2 unidades de huevo
- 60 g de pan rallado
- 30 g de harina
- 30 g de mantequilla
- 200 ml de leche
- 5 g de perejil
- sal
- 40 g de aceite de oliva
- 2 g de pimienta molida
- 400 g de cebolla
- 400 g de pimienta rojo
- 400 g de pimienta verde
- 1 diente de ajo

LA PREPARACIÓN

- Hacer una bechamel: poner en un cazo la mantequilla y la mitad de la harina. Remover y añadir (sin dejar de remover) la leche caliente, hasta que quede una bechamel espesa.
- En una sartén freír el pollo y cuando esté dorado, mezclar con la bechamel, una yema de huevo y el perejil picado. Salpimentar.
- Dejar que se enfríe ligeramente.
- Batir un huevo, incorporando la clara del huevo usado anteriormente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
25.8 g

Grasas
24.2 g

Kcal
477

Proteínas
36.5 g

- Formar las hamburguesas. Pasarlas por la harina, el huevo batido y el pan rallado. Freír en una sartén con abundante aceite caliente.
- Salsa de pimientos: Asar el pimiento rojo y quitarle la piel.
- Rehogar en una sartén con aceite, la cebolla troceada. Cuando esté blanda, añadir el pimiento verde cortado en tiras.
- Cuando esté casi hecho añadir el pimiento rojo en tiras y el ajo picado. Salar y dejar unos 10 - 15 minutos. Triturar.
- Servir las hamburguesas, acompañadas de la salsa de pimientos.
-