Hamburguesas de pollo con brotes de soja



Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Aceite de Sésamo: 1 cdita.
Hojas verdes: Cantidad necesaria
Brotes de soja: 100 g
Fecula De Maiz: 1 cda.
Sake: 1 cda.
Jengibre rallado: 1 cdita.
Miso: 1 cda.
Pechuga de pollo: 250 g

Preparación de la Receta

Para comenzar

blanqueamos por 30 segundos los brotes de soja y cortamos la cocci&oacute

- N en agua con hielo
- Reservamos.
- Luego, procesamos la pechuga de **pollo** cortada en cubos con el *jengibre* rallado, el de *sake*, el *miso*, la fécula de maíz y el aceite de *sésamo*.
- Llevamos a un bol y mezclamos con los brotes de soja blanqueados y escurridos.
- Con las manos apenas aceitadas armamos las hamburguesas y cocinamos en una sartén con aceite de ambos lados hasta *dorar* y cocinar bien el *pollo*.
- Servimos con hojas verdes.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/hamburguesas-de-pollo-con-brotes-de-soja