

# Hamburguesa de pollo, con puré de patatas a las hierbas



## Ingredientes

500 gr de carne picada de contra muslo de pollo sin grasa

1 diente de ajo

1 ramita de perejil fresco

120 gr de cebolla

2 ctas de sal, pimientas molida al gusto

2 ctas de hierbas provenzales

1 cta de aceite de oliva para engrasar la sartén

1 pellizco de nuez moscada

400 gr de patatas harinosas

200 gr de leche

40 gr de mantequilla

Personas: 4 pax

Tiempo total: 15 min

Preparación: 3 min

Cocinado: 5 min

Dificultad: baja

## Preparación

Pique la cebolla, el ajo y el perejil en trozos muy pequeños (en turbo chef queda espectacular).

Ponga la carne picada en un bol y añadimos la mezcla junto con la sal, la pimienta y la nuez moscada.

Haga 4 bolas con la mezcla y aplástelo formando la hamburguesa.

En una sartén ponga el aceite y dore las hamburguesas a fuego bajo para que se hagan por dentro. (las podemos hacer en una plancha o parrilla)

Para el puré, ponemos en un recipiente apto para microondas (jarra microcook) la leche junto con las patatas troceadas y programamos en el microondas 12 minutos a 600 vatios)

añadimos la mantequilla a las patatas y las hierbas provenzales y trituramos con el prensa patatas.

Nota, Ponga kétchup zero, mayonesa zero, o cualquiera de las salsas zero que tenemos, con lechuga, pepinillo, tomate o la guarnición que desee.

# Hamburguesa de pollo, con puré de patatas a las hierbas(thermomix)



## Ingredientes

500 gr de carne picada de contra muslo de pollo sin grasa

1 diente de ajo

1 ramita de perejil fresco

120 gr de cebolla

2 ctas de sal, pimientas molida al gusto

2 ctas de hierbas provenzales

1 cta de aceite de oliva para engrasar la sartén

1 pellizco de nuez moscada

400 gr de patatas harinosas

200 gr de leche

40 gr de mantequilla

Personas: 4 pax

Tiempo total: 20 min

Preparación: 0 min

Cocinado: 20 min

Dificultad: baja

## Preparación

Ponga en el vaso 250 gr de pollo y pique 8 seg/vel 5, repita la operación con el resto de la carne. Retire a un bol.

Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el perejil, la sal, la pimienta y la nuez moscada y trocee 5 seg/vel5.

Añada la mezcla al bol con la carne picada de pollo.

Hacemos 4 bolas con la mezcla y aplastamos formando la hamburguesa.

En una sartén ponga el aceite y dore las hamburguesas a fuego bajo para que se hagan por dentro. (las podemos hacer en una plancha o parrilla)

Para el puré, coloque la mariposa en las cuchillas. Ponga en el vaso las patatas y la leche y programe 20 min/95º/vel 2.

Añada la mantequilla al vaso, la sal y las hierbas provenzales y mezcle 30 seg/vel 3.

Nota, Ponga kétchup zero o mayonesa zero, o cualquiera de las salsas zero que tenemos, con lechuga, pepinillo, tomate o guarnición a su gusto.