

Hamburguesa de pollo teriyaki de inspiración china

Tiempo total **70 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción **30 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)
3416 kJ / 816 Kcal

Grasas: **23,7 g** Proteínas: **40,3 g**
Carbohidratos: **65,3 g**

INGREDIENTES

2 porciones

150 g de harina de trigo
1 cucharadita de levadura instantánea
1,33 cucharadas Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
120 ml de agua tibia
300 g de muslos de pollo
100 ml Kikkoman Salsa Estilo Japonés Teriyaki con ajos tostado
0,25 cucharadita de jengibre molido
0,25 cucharadita de canela molida
0,25 cucharadita de hinojo
1 cucharada de hojas de cilantro o perejil picadas
1 cucharadita de guindilla picada
100 g de lombarda
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de zumo de lima
1 cucharadita de miel
2 cebollas
1 cucharadita de azúcar

PREPARACIÓN

Pasos 1

150 g de harina de trigo - **1 cucharadita** de levadura instantánea - **0,33 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **120 ml** de agua tibia

Con los ingredientes indicados, amase una masa blanda de levadura. Tápela y déjela subir en un lugar cálido durante unos 60 minutos. Haga unas tiras largas con la masa, aplánelas un poco y enróllelas y forme 4 panecillos. Dele la vuelta y extiende la masa que ha enrollado hasta formar un pan plano. Cubra las pitas preparadas y déjelas subir durante 20 minutos. Caliente una sartén a fuego fuerte y fríalas en seco por ambos lados durante 2 minutos cada una. Reserve.

Pasos 2

300 g de muslos de pollo - **100 ml** Kikkoman Salsa Estilo Japonés Teriyaki con ajos tostado - **0,25 cucharadita** de jengibre molido - **0,25 cucharadita** de canela molida - **0,25 cucharadita** de hinojo - **1 cucharada** de hojas de cilantro o perejil picadas - **1 cucharadita** de guindilla picada

Seque la carne a golpecitos y báñela con la Salsa Teriyaki con Ajo Asado Kikkoman mezclada con jengibre, canela e hinojo. Deje marinar durante unos 30 minutos. Reserve la marinada. Tape y hornee durante 20-30 minutos a 180 °C hasta que esté tierna. Una vez horneada, desmenuce la carne con un tenedor, añada el cilantro y la guindilla y mézclela con el resto de la marinada teriyaki.

Pasos 3

100 g de lombarda - **1 cucharada** de aceite de oliva

- **1 cucharada** de zumo de lima - **1 cucharadita** de miel

Pique finamente la col. Añada el aceite de oliva, el zumo de lima y la miel. Mezcle bien.

Pasos 4

2 cebollas - **1 cucharada** de aceite de oliva - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharadita** de azúcar

Corte las cebollas en tiras y fríalas en aceite de oliva. Añada la Salsa de Soja Kikkoman y el azúcar y deje cocer a fuego lento durante unos 10 minutos.

Pasos 5

Abra los bollos y rellénelos con la carne marinada, la col y las cebollas caramelizadas.