

# Hamburguesas de pollo y champiñones

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 25 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

La ergotioneína de los champiñones es un antioxidante que produce sus efectos beneficiosos sobre todo en el hígado, en el cristalino del ojo y en los glóbulos rojos.

## Modo express

1. Pique los champiñones, el jamón, el ajo y el perejil y mézclelos con la pechuga de pollo picada.
2. A continuación agregue el huevo y una pizca de sal; amase mezclando a conciencia. Haga hamburguesas y rebócelas con harina.
3. Vierta el aceite en la cubeta de la Chef Plus Induction y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 25 minutos. Deje calentar el aceite durante 5

minutos y luego fría las hamburguesas.