

Hamburguesas SIN TACC

Por Franfitok
y Viviendo sin gluten



PARA LAS HAMBURGUESAS

Por Franfitok

Ingredientes

- 1 brócoli
- 1 pechuga de pollo
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso rallado
- Condimentos

Procedimiento

- ① Rallar el brócoli y sumar la pechuga de pollo triturada
- ② Agregar el huevo, los condimentos y el queso
- ③ Formar una masa y darle forma de hamburguesa
- ④ Hornear vuelta y vuelta hasta que se doren



PARA EL PAN

Por Viviendo sin gluten

Ingredientes

- 300 g de puré de papa (frío y sin leche)
- 200 g de premezcla sin gluten
- 7 g de levadura seca
- 1 huevo
- 30ml de aceite
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de agua tibia

Procedimiento

- ① Activar la levadura con agua tibia
- ② Mezclar el puré, el huevo, el aceite y la sal
- ③ Sumar la premezcla y la levadura activada
- ④ Amasar y dejar levar durante 1 hora
- ⑤ Formar bollos, achatarlos y dejar levar durante 20 minutos más
- ⑥ Hornear por 25 minutos a 180 g

Recetas cortesía de:

Franfitok y Viviendo sin gluten

¡A disfrutar!