

Ensalada César con pollo

La ensalada César es una ensalada que tiene nombre propio, conocida en todo el mundo y que les enseñamos a preparar paso a paso para que se animen a hacerla en casa.

Sin duda, en esta ensalada lo más importante es la deliciosa salsa César, incluso la encontramos en la mayoría de los supermercados. Sin duda una ensalada fresca y sabrosa perfecta para cualquier ocasión.

Ingredientes

200 g lechuga romana
40 g queso parmesano
1/2 pechuga de pollo
Sal
Pimienta negra
Salsa César
Picatostes de pan

Salsa César

Lo primero que vamos a hacer es saber cómo se hace la salsa Cesar porque no cabe duda que es el toque diferencial de esta ensalada, y en el que basa su popularidad.

Ingredientes

50 g de anchoas
Zumo de medio limón
1 cucharadita de mostaza de Dijon
una cucharadita de Salsa Worcester
1 yema de huevo
1/2 diente de ajo
Aceite de oliva virgen o virgen extra

Preparación

Ponemos en el vaso de la batidora la yema de huevo, la salsa inglesa o salsa Worcestershire, la mostaza, el zumo de limón, las anchoas y el diente de ajo.

Trituramos con la batidora mientras agregamos aceite poco a poco hasta obtener una salsa, con la textura de una mayonesa. Reservamos en el frigorífico.

Montaje de la ensalada César

Salpimentamos la pechuga de pollo y hacemos a la plancha,

reservamos.

Lavamos la lechuga, podéis utilizar la variedad que más les guste, pero si queréis hacer la más típica utilizad lechuga romana. La secamos y picamos finamente.

Ponemos en la fuente o plato la lechuga, encima la pechuga cortada en trozos pequeños o en tiras, unos picatostes de pan y unos trocitos de queso parmesano.

Incorporamos un poco de salsa, mezclamos y rallamos por encima queso parmesano.

Consejos para hacer la ensalada César perfecta

Corten el pan en rebanadas de aprox 1 cm de alto.

Luego corten las rebanadas en tiras, y después en cubitos.

Poned los cubitos de pan en una fuente para horno y hornear por unos 5 minutos a 200°C, calor arriba y abajo, hasta que estén doraditos.

croutons o picatostes

Queso Parmesano

Pueden cortar el queso parmesano en trocitos. Otra opción que queda muy bien y es más fácil de comer hacer escamas con un pelapatatas, como se ve en el vídeo.

Aliño de la ensalada César

Para ahorrar tiempo puedes dejar todo listo con antelación, y luego aliñar en el momento de servir. No aliñes la ensalada con mucha antelación porque los picatostes absorberán humedad y no estarán crujientes.

Para una salsa con un gusto menos intenso, podéis disminuir la cantidad de anchoas. Les quedará un poquitín más líquida pero igual de deliciosa.

Redacción La Mañana Digital