

Ensalada de pollo

La ensalada de pollo es muy versátil, la podemos variar y hacer más o menos completa según el hambre que tengamos o incluso lo que tengamos en la nevera. A continuación, les enseñamos a preparar la receta básica.

Información de la receta

- **Tiempo de preparación:** 20 minutos
- **Tiempo de cocinado:** 10 minutos
- **Tiempo total:** 30 minutos
- **Raciones:** 2
- **Categoría:** entrante
- **Tipo de cocina:** española
- **Calorías por ración (kcal):** 265

Ingredientes

Para la ensalada:

- 100 g de tomates cherry
- 1 chalota o media cebolla
- 75 g de brotes de lechuga
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 filete grueso de pechuga de pollo

Para la vinagreta:

- 1 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de miel
- 25 ml de aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta negra molida

Preparación

Lavamos 100 g de tomates cherry y los cortamos por la mitad.

Picamos 1 chalota pequeña o en aros o bien, si no tenemos chalotas, media cebolla.

Preparamos la vinagreta mezclando en un bote cerrado, o en un cuenco, 1 cucharada de vinagre de manzana, 1 cucharada de zumo

de limón, 1 diente de ajo picado, 1 cucharada de mostaza de Dijon, 1 cucharada de miel, 25 ml de aceite de oliva virgen, sal y pimienta negra molida. Emulsionamos agitando un par de segundos el bote cerrado o batiendo enérgicamente la mezcla en un cuenco.

Repartimos 75 g de brotes de lechuga en un plato.

Repartimos los tomates y la chalota sobre los brotes de lechuga. Mientras tanto, podemos comenzar a cocinar la pechuga según indicamos en el siguiente paso. Cuando tengamos la pechuga lista, antes de colocarla sobre los brotes, aliñamos estos con parte del aliño.

Calentamos 1 cucharada de aceite en un sartén o grill y doramos a fuego medio-alto 1 pechuga de pollo por ambos lados. Bajamos el fuego y cocinamos 5 minutos más, hasta que esté hecha. Salpimentamos. Una vez el pollo esté en su punto, lo disponemos sobre la ensalada.

Servimos con el resto del aliño en un cuenco para que cada comensal se sirva encima del pollo. Podemos trocear el pollo antes de servirlo.

La Mañana Digital