Blanco de ave con salsa oriental y ensalada verde



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta: 5 g
Comino: 5 g
Semillas de hinojo: 10 g
Pechugas de pollo: 800 Cantidad necesaria
Sal: 5 g
Tomillo: 5 g

Ensalada verde

Pimienta: 5 g
Vinagre de vino: 20 cc
Lechugas mixtas: 200 g
Aceite De Oliva: 20 cc
Cebolla Morada: 100 Cantidad necesaria
Sal: 5 g
Tomate: 200 grs.

Salsa

Leche descremada: 30 cc
Queso crema bajo en grasas: 200 g
Sal: 5 g
Ajo: 1 Diente
Pepino: 100 Cantidad necesaria
Comino: 5 g
Jugo de Limón: 30 cc
Menta picada: 10 g

Preparación de la Receta

- Coloque en un bowl el *comino* junto con el *tomillo* picado, las semillas de *hinojo*, las pechugas sin piel, pimienta y sal, mezcle hasta cubrir las pechugas con los ingredientes.

Salsa

- Pele el pepino, retire los extremos, córtelo al medio y quite las semillas, por ultimo rállelo.

- Pele y pique el diente de *ajo*, luego espolvoréelo con sal fina y aplástelo hasta obtener una pasta.
- Coloque en un bowl el queso *crema*, la leche descremada, *jugo* de *limón*, la *menta* picada, el pepino rallado, la pasta de *ajo*, sal y *comino*, mezcle y reserve la salsa en la heladera.

Ensalada verde

- Comience realizando una vinagreta, coloque en un bowl sal, pimienta y *vinagre* de vino, comience a batir mientras incorpora el aceite de oliva en forma de hilo hasta emulsionar.
- En otro bowl coloque la variedad de hojas verdes, la *cebolla* previamente cortada en pluma y los tomates en rodajas, agregue la vinagreta al momento de servir y mezcle.

Armado

- En una placa previamente rociada con roció vegetal acomode las pechugas, cocine en horno precalentado a 180°C durante 20 minutos.
- Una vez terminada la cocción de las pechugas córtelas en porciones y resérvelas hasta el momento de utilizarlas.

Presentación

- Sirva una porción de salsa oriental en el plato de presentación, encima acomode la pechuga de *pollo* y por ultimo la ensalada.

Tips

Pechuga de pollo

- Reducida en grasa.
- Bajo contenido de colesterol.
- Aporta vitamina B3

- Blanco de ave con salsa oriental

- 256 *calorías* por porción

- Ensalada verde

- 56 *calorías* por porción

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/blanco-de-ave-con-salsa-oriental-y-ensalada-verde