Ensalada combinada de vegetales y frutas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta: A gusto
Pechuga de pollo: 1 Unidad
Sal de jengibre: A gusto
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Ensalada

Queso Parmesano: 100 grs.
Hinojo: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Espinaca: 50 g
Berro: 50 g
Peras: 2 Unidades
Lechugas mixtas: Cantidad necesaria
Nueces: 30 g
Uvas negras: 10 Unidades
Corazones de alcauciles cocidos: 4 Unidades

Reducción de uva

Jugo de uva negra: 50 cc
Azucar morena: 10 grs.

Vinagreta de jerez

Vinagre de jerez: 30 cc
Hierbas secas mixtas: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite de oliva virgen: 20 cc

Preparación de la Receta

- Limpie la pechuga de *pollo* y corte en tiras finas.
- Condimente con sal de *jengibre* y pimienta.
- En un grill bien caliente rociado con aceite de oliva selle la pechuga de *pollo* de ambos lados.

Vinagreta de jerez

- En un bowl coloque el aceite de oliva, el *vinagre* de jerez, sal y pimienta.
- Mezcle hasta emulsionar y reserve.

Reducción de uvas

- En una olla coloque el *jugo* de uvas con el azúcar moreno.
- Deje reducir a fuego bajo y reserve.

Ensalada

- Corte el queso parmesano en escamas con la ayuda de un pelador de papas
- Reserve.
- Corte la mezcla de lechugas con las manos tamaño bocado.
- Limpie el *berro*.
- Corte el *hinojo* en láminas finas con una mandolina.
- Corte los corazones de alcaucil en juliana.
- Corte las uvas al medio y retire las semillas
- Corte las peras en cuartos, retire las semillas y corte en gajos
- Tueste las nueces.
- En un bowl coloque la mezcla de lechugas, el *berro*, el germen de alfalfa, la *espinaca* baby, las uvas, las peras y el *hinojo*.
- Al momento de servir condimente con la vinagreta de jerez, la reducción de uvas, sal y pimienta.
- Espolvoree con las nueces tostadas.

Presentación

- En un plato sirva la ensalada, con las tiras de *pollo* por encima, rocíe con la reducción de uva y decore con escamas de queso parmesano.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-combinada-de-vegetales-y-frutas