

# 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>