

Ensalada de brócoli, pollo y brotes

Tiempo de preparación: 20 Min



Ingredientes

Sal en escamas: A gusto

Aceite De Oliva:

Queso de Cabra: 80 g

Semillas de Girasol: 1 cda.

Tomates cherries: 100 grs.

Aceto balsámico: Cantidad deseada

Brotes:

Pimienta:

Pechuga de pollo: 150 g

Brócoli: medio Atado

Tomillo fresco:

Nueces: 2 cdas.

Preparación de la Receta

- En primer lugar, limpiar el **brócoli** y cocinarlo unos minutos en agua hirviendo
- Luego, picarlo en pequeños trozos.
- Cortar el **pollo** en dados, salpimentarlo y dorarlo en una sartén con unas gotas de aceite.
- A continuación, colocar todos los brotes en un bol, junto con el *brócoli* hervido, los dados de *pollo* y los tomates cortados por la mitad
- Añadir también las nueces, las semillas de girasol y el *tomillo*.
- Preparamos una vinagreta mezclando el aceite, el *vinagre* balsámico y sal en escamas
- Removemos bien para emulsionar.
- Mezclar bien la ensalada *condimentar* con nuestra vinagreta.
- Cortar un trozo de queso de cabra, retirarle la corteza y hacer taquitos
- Incorporar al bol.
- Servir.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-brocoli-pollo-y-brotes>