

Ensalada de habas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Ralladura de limón: 1/2 Unidad

Salsa de soja: Cantidad necesaria

Vinagre Blanco: 50 cc

Eneldo fresco: 2 cda.

Mijo: 30 g

Aceite de Sésamo: Cantidad necesaria

Habas: 100 g

Ralladura de naranja: 1/2 Unidad

Crujiente

Pan integral: 4 Rodajas

Esencia de tomillo: Cantidad necesaria

Pollo

Pimienta: A gusto

Sal de jengibre: A gusto

Pechuga de pollo: 2 Unidades

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- En una olla con abundante agua hirviendo salada cocine las **habas** aproximadamente por 10 minutos.
- Retire y pele.
- Pique el *eneldo*.
- Tueste el mijo.
- En un bowl coloque las *habas*, el *eneldo*, la ralladura de *naranja*, el mijo tostado, sal, pimienta, *vinagre* blanco, aceite de *sésamo*, salsa de soja.
- Mezcle y reserve.

Pollo

- Limpie las pechugas y condimente con sal de sésamo(sésamo tostado y procesado, mezclado con sal fina) y pimienta.
- En un grill bien caliente rociado con aceite de oliva selle la pechuga de *pollo* de ambos lados.
- Retire y corte en tiras y vuelva a colocar sobre el grill para terminar la cocción.

Crujiente

- Retire la corteza del pan y corte en laminas.
- Precaliente el horno a 160°.
- Coloque en una placa para horno y rocíe con esencia de *tomillo*.
- Lleve al horno hasta *dorar*.

Presentación

- Sirva la ensalada de *habas* y acompañe con el *pollo* grillado y decore con los crujientes.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-habas-3>