

Ensalada de lentejas al cilantro con pollo a la miel

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Aderezo de Mostaza

Mostaza de Dijon: 1 cda.

Vinagre de estragón: 20 cc

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Cilantro: 1 cda.

Azucar: 10 grs.

Echalotte picado: 1 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Ensalada

Orégano seco: 1 cdita.

Estragón seco: 1 cdita.

Sal y Pimienta: A gusto

Lentejas: 1 Taza

Aceite de romero: Cantidad necesaria

Cilantro: 1 cda.

Apio: 1 Rama

Pollo a la miel

Cilantro: 10 Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Miel: 30 grs.

Pechugas de pollo: 2 Unidades

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Pimentón dulce: 15 g

Varios

Lemon Grass seco: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Pollo a la miel

- Caliente la miel y mezcle con el *pimentón* y las semillas de **cilantro**.
- Desgrase las pechugas de **pollo** y condimente con sal y pimienta.
- Sobre un grill bien caliente rociado con aceite de oliva selle las pechugas de *pollo*, pintándolas con la mezcla de miel por ambos lados.
- Retire las pechugas de *pollo* y corte en tiras.

Aderezo de mostaza

- Corte el *cilantro* en juliana.
- En un bowl coloque la *mostaza*, el *vinagre* de *estragón*, aceite de oliva, *cilantro*, azúcar, *echalote* picado, sal y pimienta.
- Mezcle y reserve.

Ensalada

- Remoje las lentejas en agua por 8 horas.
- En una olla con agua fría cocine las lentejas.
- Corte el *cilantro* en juliana.
- Pele el *apio* con un pela papas y corte en juliana.
- En un bowl coloque las lentejas, el *apio*, el *cilantro*, el *orégano* y el *estragón*.
- Condimente con el aderezo de *mostaza*, sal y pimienta.

Presentación

- En un plato coloque la ensalada de lentejas, las pechugas de *pollo* por encima.
- Decore con lemon grass seco.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-lentejas-al-cilantro-con-pollo-a-la-miel>