

# Ensalada de pollo y maíz

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Lima:** 1 Unidad

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Jalapeño:** 1 Unidad

**Espinaca:** 100 g

**Palta:** 1 Unidad

**Aceite De Oliva:** 50 cc

**Tomillo:** 1 Rama

**Cebollas moradas pequeñas:** 2 Unidades

**Pechuga de pollo:** 1 Unidad

**Tomatillos verdes:** 4 Unidades

**Tomates cherry:** 200 grs.

**Zanahoria:** 1 Unidad

**CHOCLOS:** 2 Unidades

**Pimiento colorado:** 1 Unidad

## Vinagreta

**Perejil:** 1 cdita.

**Vinagre de frambuesas:** 15 cc

**Aceite de Nuez:** 45 cc

**Sal:** A gusto

**Pimienta:** A gusto

**Apio:** 1 Rama

## Preparación de la Receta

- Elimine la piel de la pechuga y los excesos de grasa.
- Corte las cebollas en rodajas gruesas.
- Desgrane el *tomillo*.
- Cocine los choclos en agua hirviendo durante 7 minutos.
- Corte los tomatillos a la mitad.
- Corte la *zanahoria* en láminas gruesas.
- Corte los tomates cherry por la mitad.
- Corte la lima en rodajas.
- Condimente las pechugas, las cebollas, los choclos, los tomatillos, el jalapeño, la *zanahoria*, los tomates cherry y las rodajas de lima con sal, pimienta, *tomillo*, aceite de oliva.
- Cocine en el grill caliente.
- Rote la pechuga y los vegetales sobre si mismos para formar un enrejado.

- Dé vuelta cada ingrediente y termine la cocción.
- Filetee la pechuga de **pollo** cocida.
- Pele la *palta* y corte en láminas finas.
- Corte las hojas de *espinaca* en fina juliana.
- Desgrane los choclos cocidos.
- Ase el *pimiento* en el horno, pele, elimine las semillas y corte bastones.
- Corte la *zanahoria* en bastones.

## Vinagreta

- Pique finamente el *perejil*.
- Corte el *apio* en cubos muy pequeños
- En un bowl mezcle el aceite de nuez, sal, pimienta y el *vinagre*.
- Agregue el *perejil* y el *apio*.

## Armado

- En un bowl con un poco de la vinagreta aderece, el *pollo*, los aros de *cebolla*, los bastones de *zanahoria* y granos de *choclo*.
- Aderece la *espinaca* con la vinagreta

## Presentación

- En el centro de un plato sirva el *pollo*, la *cebolla*, *zanahoria* y *choclo* dándole volumen.
- Encima acomode pimientos, *espinaca*, *palta* y 1 *rodaja* de lima.
- Alrededor distribuya, tomates, tomatillos y el jalapeño.
- Rocíe con vinagreta.

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