

# Ensalada de trigo y maíz

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Sal fina:** 1/2 cdita.

**Limon:** 6 Rodajas

**Limon:** 100 cc

**Pollo / Pechugas:** 4 Unidad

**Salvia:** 10 Hojas

## Ensalada II

**Aceto balsámico:** 200 cdita.

**Aceite De Oliva:** 2 cdas.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Limón / jugo:** 1 cdita.

**Tomate:** 2 Unidad

**Palta:** 1 Unidad

## Ensalada Principal

**Jugo de Limón:** 3 cdas.

**Pimienta de Cayena:** 1/2 cdita.

**Salvia:** 5 Hojas

**Trigo:** 200 g

**Cebolla Colorada:** 1 Unidad

**Cilantro:** 1 cdas.

**Aceite De Oliva:** 4 cdas.

**Jugo De Lima:** 3 cdas.

**Jalapeño:** 1/2 Unidad

**Aceite de semillas de zapallo:** 1 cdita.

**Maíz (choclo):** 4 Unidad

## Salsa tártara

**Mayonesa:** 200 g

## Preparación de la Receta

- Macere el *pollo* con la pimienta de *cayena*, el *jugo* de *limón*, el aceite de oliva, sal y rodajas de *limón* durante 1/2 hora.
- Cocine sobre el grill
- Déles la vuelta.
- Pique hojas de salvia
- Esparza encima de las pechugas.
- Rocíe con aceite de oliva y termine la cocción.

## Ensalada principal

- Hierva el trigo en caldo, escurra y reserve.
- Desgrane el *choclo* crudo.
- Pique la *cebolla*.
- Elimine las semillas del jalapeño y pique finamente.
- Pique el *cilantro* y la salvia groseramente.
- En una sartén con aceite de oliva saltee el maíz 2 a 3 minutos a fuego medio
- Sale
- Incorpore la *cebolla* y rehogue
- Agregue el trigo
- Mezcle bien.
- Retire del fuego lleve a un bowl para que baje la temperatura
- Condimente con aceite de oliva, el jalapeño, la pimienta de *cayena* el *jugo* de lima y *limón*, el *cilantro* y la salvia
- Por último agregue aceite de semillas de *zapallo*.

## Ensalada II

- Lave y corte el *tomate* en cubos, elimine las semillas.
- Pele y corte la *palta* en cubos
- Haga una vinagreta con el aceite de oliva, el aceto balsámico, *jugo* de *limón*, sal y pimienta.
- Mezcle el *tomate* y la *palta*
- Condimente con esta vinagreta

## Arme el plato

- Sirva la ensalada principal en la base de un plato encima la pechuga y la segunda ensalada en un bowl aparte.

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