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