Ensalada tibia de pollo con lechugas mixtas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cintas de pollo

Miel: 20 cc
Curry rojo: 2 cda.
Pechuga de pollo: 1 Unidad
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria
Jugo de Naranja: 1/4 L
Sal y Pimienta: A gusto
Jugo de zanahoria: 1/4 L

Ensalada

Hierbas secas: 1 cdita.
Pepino: 1 Unidad
Lechugas mixtas: 200 g
Cebolla de verdeo: 1 Unidad
Repollo colorado: 1/2 Unidad
Palmitos: 4 Unidades

Vinagreta

Pimienta: A gusto
Salsa de soja: 20 cc
Aceite de Sésamo: 10 cc
Vinagre Blanco: 30 cc

Preparación de la Receta

Cintas de pollo

- Corte la pechuga de **pollo**, en tiras finas.
- Condimente con sal, pimienta y pase por el *curry* rojo

- En una sartén bien caliente rociada con aceite de oliva, selle el *pollo* de ambos lados.
- Mezcle el *jugo* de *zanahoria* y el *jugo* de *naranja*.
- Agregue la miel y desglase con la mezcla de jugos.
- Deje reducir a fuego bajo.

Ensalada

- Corte las lechugas con las manos tamaño bocado.
- Corte los palmitos en juliana.
- Corte el *repollo* en juliana.
- Pele y corte el pepino en juliana y luego al medio.
- Corte la *cebolla* de verdeo en juliana
- Coloque las verduras en un bowl y agregue las hierbas secas surtidas.

Vinagreta

- En un bowl coloque la salsa de soja, el *vinagre* blanco y el aceite de *sésamo*.
- Mezcle hasta emulsionar.

Presentación

- Sirva la ensalada, condimentada con la vinagreta y pimienta, encima agregue las cintas de *pollo* y bañe con la salsa de miel.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-tibia-de-pollo-con-lechugas-mixtas