

Espadas de pollo y ensalada de calamar grillado

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Achicoria salteada

Sal: A gusto

Ajo: 1 Diente

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Hojas de achicoria: Cantidad necesaria

Ensalada

Calamares: 200 g

Sal y Pimienta: A gusto

Echalottes: 3 Unidades

Papines morados: 150 g

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Ajo: 1 Diente

Pimiento colorado: 1 Unidad

Espadas

Aceto balsámico: 1/2 Taza

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Chile rojo: 1/4 Unidad

Salsa de soja: 1/2 Taza

Pimentón dulce: 1 cdita.

Ajo: 1 Diente

Pollo: 1 Unidad

Preparación de la Receta

Espadas

- Separe las patas, los muslos y las pechugas del **pollo**
- Deshuese los muslos y las patas y retire la piel.

- Corte en trozos parejos todas y pinche la carne en espadas para la parrilla
- Pele y corte el *ajo* en láminas.
- Condimente las espadas con sal, pimienta *ajo* y aceite de oliva.
- Cocine sobre la parrilla por todos sus lados.
- En una pequeña olla coloque salsa de soja, aceto balsámico y *pimentón*.
- Coloque sobre la hornalla a calentar
- Pinte con esta mezcla el *pollo* durante la cocción.
- Al final agregue a la reducción un trozo de *chile*.

Ensalada

- En una olla con abundante agua hirviendo salada cocine los papines.
- Retire pase por agua helada y corte al medio.
- Corte el *pimiento* al medio, retire las semillas y la parte blanca y corte en tiras.
- Pele y pique el *ajo*.
- Pele y pique el *echalote*.
- Mezcle los papines, el *ajo*, el *echalote* y el *pimiento* colorado
- Coloque sobre la parrilla a *dorar*, condimente con aceite de oliva sal y pimienta.
- Limpie los calamares, abra y realice un corte superficial a modo de enrejado, sobre la superficie del mismo.
- Cocine sobre la parrilla, previamente condimentado con aceite de oliva, sal y pimienta.
- Retire y corte en triángulos.

Achicorias salteadas

- Pele y pique el *ajo*.
- En un bowl coloque la *achicoria*, el *ajo* picado, sal y aceite de oliva.
- Cocine sobre la *plancha* por unos minutos.

Presentación

- Sirva el *pollo* sobre una cama de achicorias salteadas, agregue los calamares y la ensalada de papines.
- Rocíe con la reducción y termine con pimienta

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