

# Espadas de pollo y ensalada de calamar grillado

Tiempo de preparación: 30 Min



# Ingredientes

## Achicoria salteada

Sal: A gustoAceite De Oliva: Cantidad necesariaAjo: 1 DienteHojas de achicoria: Cantidad necesaria

## **Ensalada**

Calamares: 200 g

Sal y Pimienta: A gusto

Echalottes: 3 Unidades

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Ajo: 1 Diente

Pimiento colorado: 1 Unidad

Papines morados: 150 g

Salsa de soja: 1/2 Taza

## **Espadas**

Aceto balsámico: 1/2 Taza

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Pimentón dulce: 1 cdita.

Sal y Pimienta: A gustoAjo: 1 DienteChile rojo: 1/4 UnidadPollo: 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