

Pechuga de pollo a la parrilla con remolacha y calabaza

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Pimienta: A gusto

Sal de sésamo: Cantidad necesaria

Aderezo de balsámico

Hierbas secas: 1 cdita.

Sal y Pimienta: A gusto

Crujiente de masa integral

Huevo batido para pintar:

Semillas de Amapola: Cantidad necesaria

Ensalada

Avellanas peladas y tostadas: 30 g

Lechugas mixtas: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Remolachas cocidas: 3 Unidades

Queso de cabra duro: 1 Unidad

Varios

Reducción de jugo de remolacha: Cantidad necesaria

Reducción de jugo de calabaza: Cantidad necesaria

Pechuga de pollo: 1 Unidad

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Vinagre Balsámico: 20 cc

Masa integral: 200 g

Hojas de remolacha: 5 Unidades

Calabaza: 1 Unidad

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Condimente la pechuga de **pollo** con sal de *sésamo* y pimienta por ambos lados.
- En un grill bien caliente rociado con aceite de oliva, selle la pechuga de ambos lados.

Ensalada

- Pele la **calabaza** y corte en cubos
- Corte las remolachas cocidas en cubos.
- Corte el queso de cabra en cubos.
- Pique groseramente las avellanas tostadas.
- En una sartén rociada con aceite de oliva saltee la *calabaza*.
- Condimente con sal y pimienta.
- En otra sartén rociada con aceite de oliva saltee la **remolacha**, con sal y pimienta.
- En un bowl coloque la mezcla de lechugas, cortadas con las manos tamaño bocado, las hojas de *remolacha*, el queso de cabra y las avellanas
- Reserve.

Vinagreta

- En un bowl coloque sal, pimienta, *vinagre* balsámico, aceite de oliva y hierbas.
- Mezcle hasta emulsionar.
- Al momento de servir condimente la ensalada con la vinagreta sal y pimienta

Crujientes de masa integral

- Corte la masa integral cuadrada en diagonal, para lograr dos triángulos, enrolle y coloque en una placa para horno con una *plancha* de silicona, pinte con *huevo* batido y espolvoree con semillas de *amapola*.
- Lleve al horno precalentado a 160° por unos 12 minutos aproximadamente.

Presentación

- En un plato con un aro de metal coloque la ensalada, retire el aro y agregue la pechuga de *pollo* y los cubos de calabazas y remolachas.
- Decore con el crujiente de masa integral, rocíe con reducción de *jugo* de *remolacha* y *jugo* de *calabaza*.

Consulta la receta original en

<https://elgourmet.com/recetas/pechuga-de-pollo-a-la-parrilla-con-remolacha-y-calabaza>