Pechuga de Pollo con Ensalada de Quinua



Ingredientes

Para la ensalada

Jugo de ½ pomelo:
Sal: Cantidad necesaria
Quinoa: 1 Taza
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Champiñones: 200 g
Tomates cherry: 250 g

Para la salsa

Jugo de 1/2 lima:
Mostaza en grano: 1 cda
Mostaza de Dijon: 1 cda
Crema de leche: 200 cc

Para las pechugas

Jugo de ½ pomelo:
Pechugas de pollo: 2 Unidades
Sal: Cantidad necesaria
Pimienta: Cantidad necesaria
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Hojas de Albahaca: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Para preparar el pollo

- Colocar las pechugas en una fuente y *condimentar* con aceite de oliva, sal, pimienta, *albahaca* fresca picada y *jugo* de *pomelo*.
- Dejar *marinar* en la heladera por 1 hora y luego cocinar.

Para la ensalada

cortar los tomates cherry en mitades y cocinarlos a la plancha con un poco de aceite de oliva, junto con los champi&ntilde

- Ones.
- Servir los tomates y los champiñones con la quinua
- *Condimentar* con sal, pimienta, aceite de oliva y un poco de *jugo* de *pomelo*.

Para la salsa

mezclar en un taz&oacute

- N la *crema* de leche, la *mostaza* de Dijon, la *mostaza* en grano y un poco de *jugo* de lima
- Servir las pechugas, regar con la salsa de *mostaza* y acompañar con la ensalada de quinua.

- Al comprar el **pollo**, elige aquel que tenga la piel rosada, húmeda y sin manchas
- Tampoco debe estar pegajosa y no debe haber demasiada grasa entre la piel y la carne
- La pechuga tiene presentar un aspecto redondeado
- Si es orgánico, se achicará menos en la cocción.
- La quinua tiene una capa exterior que le sirve de insecticida natural
- No es tóxica, pero sí muy amarga
- Por lo que se debes emplear un colador de malla fina y enjuagar muy bien antes de consumir.

Para cualquier tipo de champiñones

- Evite lavarlos ya que son esponjosos y absorben el agua fácilmente
- Si tienen demasiada tierra, póngalos sobre un colador y deje correr agua fría sobre ellos
- Por último, séquelos uno por uno con un trapo limpio.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pechuga-de-pollo-con-ensalada-de-quinua