

Pechugas de pollo con ensalada de palta y tomates

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Ensalada

Aceite De Oliva: 3 cdas.

Paltas: 2 Unidades

Choclo En Grano: 1 Lata

Jugo de Naranja: 1/2 Unidad

Cebolla Morada: 1/2 Unidades

Jugo de Limón: 1/2 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Tomates cherry: 250 grs.

Eneldo: A gusto

Mayonesa de espárragos

Hojas de Albahaca: 20 g

Jugo de Limón: 1/2 Unidad

Mayonesa: 1 Taza

Sal y Pimienta: A gusto

Perejil picado: 1 cda.

Salvia: A gusto

Espárragos en conserva: 4 Unidades

Aceite: 1 Pocillo

Perifollo: A gusto

Jugo de Naranja: 1 cda.

Pechugas

Huevos: 2 Unidades

Nuez Moscada: 1/2 cdita.

Sal y Pimienta: A gusto

Pan Rallado: 1 Taza

Pechugas de pollo: 4 Unidades

Curry: 1/2 cdita.

Pimentón: 1/2 cdita.

Comino: 1/2 cdita.

Mostaza en polvo: 1/2 cdita.

Preparación de la Receta

Pechugas

- Retire la piel de las pechugas de **pollo** y salpimiente.
- Mezcle los huevos con sal y pimienta.
- Mezcle el pan rallado con el *pimentón*, nuez moscada, *comino*, *mostaza* y *curry*.
- Pase las pechugas por el pan rallado, luego por los huevos batidos y nuevamente por el pan.
- Acomode las pechugas en una fuente previamente aceitada y cocine en el horno precalentado a 170° C durante 14 minutos aproximadamente.
- A la mitad de la cocción dé vueltas las pechugas.

Ensalada

- Corte los tomates al medio.
- Pique groseramente la *cebolla*.
- Escurra los granos de *choclo*.
- Pique el *eneldo*.
- Pele las paltas y corte la pulpa en cubos.
- En un bowl disponga los cubos de **palta** y rocíe con *jugo de limón* y de *naranja*.
- Incorpore los tomates, la *cebolla*, el *choclo*, el *eneldo*, sal, pimienta, aceite y mezcle.
- Reserve en la heladera hasta el momento del servicio.

Mayonesa de espárragos

- Escurra los espárragos y procese con la *albahaca*, salvia, perifollo, sal, *jugo de limón* y aceite hasta emulsionar.
- Fuera de la procesadora mezcle con la *mayonesa*, *perejil* picado, sal y pimienta.

Presentación

- En el centro de un plato sirva una porción de ensalada y una pechuga encima
- Rocíe los bordes con la *mayonesa* de espárragos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pechugas-de-pollo-con-ensalada-de-palta-y-tomates>