

Pechugas de pollo con ensalada de palta y tomates

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Ensalada

Aceite De Oliva: 3 cdas. Jugo de Limón: 1/2 Unidad

Paltas: 2 Unidades Sal y Pimienta: A gusto

Choclo En Grano: 1 Lata **Tomates cherry**: 250 grs.

Jugo de Naranja: 1/2 Unidad Eneldo: A gusto Cebolla Morada: 1/2 Unidades

Mayonesa de espárragos

Hojas de Albahaca: 20 g

Jugo de Limón: 1/2 Unidad

Espárragos en conserva: 4 Unidades

Mayonesa: 1 Taza

Aceite: 1 Pocillo

Sal y Pimienta: A gusto Perifollo: A gusto

Perejil picado: 1 cda. Jugo de Naranja: 1 cda.

Pechugas

Salvia: A gusto

Huevos: 2 Unidades

Nuez Moscada: 1/2 cdita.

Sal y Pimienta: A gusto

Pan Rallado: 1 Taza

Curry: 1/2 cdita.

Pimentón: 1/2 cdita.

Comino: 1/2 cdita.

Pechugas de pollo: 4 Unidades 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 170º 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