Planchitas con hongos y pack choy grillados

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Sal gruesa: A gusto
Pechugas de pollo: 2 Unidades
Levadura en polvo: 1 Sobre
Mandarina: 1 Unidad
Aceto balsámico: 1/2 Taza
Miel: 1 cda.
Aceite De Oliva: 1 Taza
Salsa de soja: 1/2 Taza

Aceite de eneldo

Jugo de Limón: 1/2 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Eneldo: 1 cda.

Ensalada

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Tomates redondos: 2 Unidades
Lechuga morada: 1 Planta
Champignones de París: 100 g
Girgolas: 100 g
Pack choy: 2 Unidades
Hongos Portobello: 100 grs.
Shitake: 100 g

Preparación de la Receta

- Retire la piel de las pechugas de *pollo* y corte al medio a lo largo, para lograr 4 pechugas de igual tamaño pero más finas
- En un bowl mezcle la salsa de soja con *levadura* en polvo, miel, *jugo* de *mandarina* y aceto balsámico.
- Deje reposar unos minutos y añada aceite de oliva
- Mezcle y agregue las pechugas a *marinar*, por unos minutos
- Reserve una parte del aderezo.
- Sobre la parrilla bien caliente coloque las pechugas de *pollo* a cocinar de ambos lados.

- Condimente con sal gruesa y pinte durante la cocción con el aderezo reservado.

Ensalada

- Retire las hojas de los pack choy y corte los tallos al medio a lo largo.
- Corte las hojas en tiras gruesas y reserve.
- Retire los tallos de los **hongos** y corte los más grandes al medio.
- Corte los tomates en cuartos.
- Condimente los pack choy, los *hongos* y los tomates con sal, pimienta y aceite de oliva.
- Coloque sobre la parrilla bien caliente a grillar, los pack choy y los *hongos*.
- Luego coloque los tomates.
- En un bowl coloque las hojas de pack choy, los *hongos*, tomates y la *lechuga* cortada en trozos con las manos.
- Condimente con el aderezo de la marinación de las pechugas de *pollo* y mezcle bien.

Aceite de eneldo

- Pique el *eneldo*
- En un bowl coloque el *eneldo*, el *jugo* de *limón*, sal, pimienta y el aceite de oliva
- Mezcle hasta emulsionar y reserve.

Presentación

- En un plato sirva las planchitas de *pollo*, encima de los tallos de pack choy, acompañe con la ensalada y rocíe con el aceite de *eneldo*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/planchitas-con-hongos-y-pack-choy-grillados