Pollo al pesto de cilantro

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pechuga de pollo: 2 Unidad
Sal y pimienta blanca: A gusto

Cebollas rellenas

Yogur natural ligth: 100 cc
Queso crema light: 100 g
Tomates: 2 Unidades
Queso Parmesano Rallado: 100 g
Corazones de cebolla: 4 Unidades
Cebollas: 4 Unidades
Sal y Pimienta: A gusto
Tocino de pavo: 8 Fetas
Tocino de pavo: 50 g

Ensalada de berros

Semillas de sésamo: 20 g
Jícamas: 1 Unidades
Berro: 200 g

Pesto de cilantro

Cilantro: 1 Paquetes
Ajo: 2 Dientes
Aceite De Oliva: 1 Taza
Queso Parmesano Rallado: 100 g
Caldo de verduras: Cantidad necesaria
Nueces: 100 g
Chile chipotle en pasta: 2 cdas.

Vinagreta

Pimienta: A gusto
Salsa de soja: 20 cc
Aceite de Sésamo: 1 cda.
Chile piquin en polvo: 1/4 cdita.
Vinagre Blanco: 20 cc
Echalottes picados: 1 cda.
Jengibre Picado: 1 cda.

Preparación de la Receta

Pesto de cilantro

- Tueste las nueces.
- Pele los ajos.
- En una licuadora coloque, el **cilantro**, caldo de verdura, *ajo*, pasta de *chile chipotle*, queso parmesano, nueces y aceite de oliva.
- Licué hasta emulsionar.

Pollo

- Corte cada pechuga al medio a lo largo y con el pesto de *cilantro*, condimente con sal y pimienta blanca.
- Deje *marinar*.
- Precaliente el horno a 180°.
- Coloque las pechugas de **pollo** sobre una placa para horno con una rejilla y lleve al horno a cocinar.

Cebollas rellenas

- Pele las cebollas, corte un extremo y vacíe.
- Pique el centro de las cebollas que retiró.
- Corte los tomates en cuartos, retire las semillas y corte en cubos pequeños.
- Pique el *tocino* de *pavo*
- Deshoje el *tomillo*.
- En un bowl mezcle, la *cebolla* picada reservada, el *tomate*, el *yogur*, el queso *crema*, el queso parmesano rallado y el *tocino*.
- Coloque el relleno dentro de cada *cebolla*, agregue el *tomillo*, pimienta y aceite de oliva.
- Envuelva la *cebolla* por alrededor con una feta de *tocino*.
- Precaliente el horno a 180°.
- Coloque las cebollas rellenas dentro de una fuente y lleve al horno a cocinar por 1 hora aproximadamente.

Ensalada de berro

- Pele y corte la *jícama* en juliana.
- En un bowl coloque el *berro*, junto con la *jícama*
- Reserve.

Vinagreta

- Tueste las semillas de *sésamo*.

- En un bowl coloque el *jengibre* picado, los echalotes picados, el aceite de *sésamo*, salsa de soja, *vinagre* blanco, pimienta y *chile* piquín.
- Mezcle y condimente la ensalada al momento de servir

Presentación

- En un plato sirva la pechuga de *pollo* con la *cebolla* rellena y la ensalada espolvoreada con semillas de *sésamo* y pimienta.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pollo-al-pesto-de-cilantro