

# 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

**Cebollas:** 4 Unidades

**Queso crema light:** 100 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Tomates:** 2 Unidades

**Tocino de pavo:** 8 Fetas

**Queso Parmesano Rallado:** 100 g

**Tocino de pavo:** 50 g

**Corazones de cebolla:** 4 Unidades

### Ensalada de berros

**Semillas de sésamo:** 20 g

**Berro:** 200 g

**Jícamas:** 1 Unidades

### Pesto de cilantro

**Cilantro:** 1 Paquetes

**Caldo de verduras:** Cantidad necesaria

**Ajo:** 2 Dientes

**Nueces:** 100 g

**Aceite De Oliva:** 1 Taza

**Chile chipotle en pasta:** 2 cdas.

**Queso Parmesano Rallado:** 100 g

### Vinagreta

**Pimienta:** A gusto

**Vinagre Blanco:** 20 cc

**Salsa de soja:** 20 cc

**Echalottes picados:** 1 cda.

**Aceite de Sésamo:** 1 cda.

**Jengibre Picado:** 1 cda.

**Chile piquin en polvo:** 1/4 cdita.

# 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>