Pollo con puré de calabaza

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Ensalada

Panceta ahumada en fetas: 100 g
Mostaza de Dijon: 1 cdita.
Escarola rizada: 200 g
Castañas al natural: 1/2 Frasco
Aceite De Oliva: 3 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Vinagre de jerez: 1 cda.

Pollo

Sal y Pimienta: A gusto
Salvia: 1 Rama
Pechugas de pollo: 4 Unidades

Puré

Sal: A gusto
Zapallo japonés: 1 Unidad
Manteca: 150 g
Cardamomo: A gusto

Preparación de la Receta

Puré

- Corte el *zapallo* en cuartos retire las semillas y encima de cada cuarto disponga una cucharada de *manteca*, sal, *cardamomo* y envuelva cada uno con papel aluminio.
- Cocine en el horno precalentado a 160/170º C durante 30 minutos aproximadamente.
- Con la ayuda de una cuchara extraiga la pulpa del *zapallo* y disponga en una *cacerola*.
- Caliente el puré con *manteca*, sal y mezcle bien.

Ensalada

- En una sartén desgrase las *fetas* de *panceta*.
- Retire la *panceta* de la sartén y reserve el fondo para la preparación del **pollo**.
- Corte las castañas al medio.
- En una sartén caliente saltee las castañas con la *panceta* desgrasada y reserve.
- En un bowl combine, sal, pimienta, el *vinagre* y la *mostaza*.
- Incorpore el aceite de oliva en forma de hilo y mezcle hasta emulsionar.
- En un bowl mezcle la escarola con la vinagreta, las castañas y la *panceta*.

Pollo

- Abra las pechugas al medio en sentido transversal y salpimiente.
- En la sartén donde desgrasó la *panceta* dore la salvia y las pechugas por ambas caras.

Presentación

- En el costado de un plato sirva una porción de puré, de lado una pechuga y la ensalada

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pollo-con-pure-de-calabaza