Pollo orgánico y taboule de quinoa



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Sal Marina: A gusto
Azucar rubio: 20 grs.
Tomillo: 1 Rama
Pollo orgánico: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 30 cc

Chapates de harina integral

Agua: 200 cc
Harina integral: 400 Cantidad necesaria

Ensalada

Caldo de verduras: 100 cc
Sal: A gusto
Cebollas coloradas: 2 Unidades
Aceite De Oliva: 20 cc
Remolachas: 4 k

Guarnición

Sal: A gusto
Ajo: 1 Diente
Shiitake: 150 g
Perejil: 1 cda.
Hongos de pino: 150 g
Aceite De Oliva: 1 cda.
Limon: ¼ Unidad

Taboule de quinoa

Morrón colorado: 1 Unidad
Sal Marina: A gusto
Tomates: 2 Unidades
Laurel: 1 Hoja
Pimienta: A gusto
Pepino: 1 Unidad
Ajo: 1 Diente
Agua: ½ L
Perejil: 10 g

Limon: ½ Unidad
Azucar rubio: 1 cdita.
Quinoa: 200 g
Aceite De Oliva: 45 cc
Menta: 10 g

Vinagreta

Rúcula: 1 Paquete
Endibias: 2 Unidades
Menta fresca picada: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite de canola: 30 cc
Vinagre de jerez: 15 cc
Lechuga morada: 100 g
Radicchio: 1 Planta

Preparación de la Receta

- Exprima el *limón*.
- Desgrane el *tomillo*.
- Pincele el **pollo** con aceite de oliva, sal marina, *jugo* de *limón*, *tomillo* y azúcar rubia.
- Disponga sobre una rejilla y cocine en el horno.
- Sirva en una fuente.

Ensalada

- Corte las remolachas y las cebollas en cuartos.
- Disponga sobre una platina, rocíe con caldo de verduras, aceite, sal.
- Tape con papel aluminio y cocine en el horno caliente durante 40 minutos.
- Recupere el *jugo* para la vinagreta.

Vinagreta

- En un bowl mezcle el fondo de cocción de la *guarnición* con aceite, *vinagre* de jerez, sal y pimienta.
- Incorpore la *lechuga*, el radicchio, las endibias y la *rúcula*.
- Sirva la ensalada en una fuente encima las cebollas y remolachas.
- Espolvoree con *menta* picada.

Guarnición

- Filetee los *hongos*.
- Exprima el *limón*.
- Pique finamente el *ajo* y el *perejil*.
- En una sartén con aceite de oliva saltee los *hongos*.
- Condimente con sal, *ajo* y *perejil*.
- Deglase con el *jugo* de *limón*.
- Sirva en una fuente.

Taboule de quinoa

- En una *cacerola* disponga la **quinoa**, el agua la sal y el *laurel*
- Cocine durante 20 minutos.
- Pele los tomates *concassé*.
- Corte el *morrón* y el pepino en cubos pequeños.
- Pique finamente el *ajo*, el *perejil* y la *menta*.
- Exprima el *limón*.
- En un bowl mezcle la *quinoa* con las verduras, las hierbas, el *ajo*, el *jugo* de *limón* el azúcar, la sal, la pimienta y el aceite de oliva.
- Sirva en una ensaladera

Chapates de harina integral

- En un bowl mezcle la *harina* con el agua.
- Tome pequeñas porciones de masa y forme discos
- En una sartén caliente cocine por ambas caras los chapates.
- Sirva en una panera.

Presentación

- Sirva cada preparación en su fuente.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pollo-organico-y-taboule-de-quinoa