Salpicón de ave



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta: 5 g
Cebolla Morada: 150 Cantidad necesaria
Alcaparras: 20 g
Vinagre de manzana: 20 cc
Sal: 5 g
Pollo: 900 g
Aceite De Maíz: 30 cc
Morrón Verde: 100 g
Huevos: 2 Unidades
Cebolla blanca: 150 grs.
Morrón amarillo: 100 g
Aceitunas verdes: 8 Unidades

Preparación de la Receta

- Coloque en una *cacerola* un cuarto trasero de *pollo* y una suprema con *hueso*, agregue la *cebolla* blanca cortada en cubos, *laurel* y cubra con agua, sazone con sal y pimienta y cocine con la técnica poche, cuando rompa hervor cocine durante 20 minutos mas a fuego bajo, transcurrido el tiempo de cocción retire la pechuga y desmenuce en finas tiras.
- Corte los morrones y la *cebolla* colorada en fina juliana.
- Corte los huevos duros en cuartos.

Armado

- Realice una vinagreta colocando en un bowl sal, pimienta, *vinagre* de *manzana*, bata y por ultimo incorpore el aceite de maíz en forma de hilo mientras mezcla hasta emulsionar.
- En un bowl coloque el *pollo*, la *cebolla* morada, *morrón* verde y amarillo, aceitunas y *alcaparras*, mezcle y luego agregue la vinagreta y los huevos, mezcle nuevamente.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de salpicón de ave.

Tips

Cebolla

- Bajo nivel calórico.
- Posee gran cantidad de fibras y minerales.
- Aporta vitaminas de grupo B.

- Salpicón de ave

- 190 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/salpicon-de-ave