elGourmet

Sandwiches de Pollo

Tiempo de preparación: 60 Min

Ingredientes

Pechugas

Curry: 1 cda
Caldo: Cantidad necesaria
Sal: Cantidad necesaria
Pechugas de pollo: 3 Unidades
Zanahoria: 2 Unidades
Pimienta: Cantidad necesaria
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Ajo: 1 Diente
Puerro: 1 vara

Puré de paltas

Pimienta: A gusto
Paltas: 2 Unidades
Mayonesa: 1 cda
Jugo de Limón: Cantidad necesaria
Sal: Cantidad necesaria
Cebolla Morada: 1 Unidad

Preparación de la Receta

Pechugas

- En una sartén con aceite de oliva, *dorar* las pechugas de **pollo** por ambos lados
- Salpimentar a gusto
- Retirar y reservar.
- En la misma sartén, agregar aceite de oliva, la *zanahoria* rallada, el *puerro* picado y el *curry*
- Cocinar por unos minutos.
- Incorporar las pechugas reservadas y caldo
- Cocinar por otros 10 minutos.
- Retirar y dejar enfriar

- Deshebrar las pechugas y reservar en frío.

Puré de paltas

- En un bol, pisar las paltas y agregar la *cebolla* morada picada, la *mayonesa*, *jugo* de *limón*, sal y pimienta a gusto
- Mezclar y reservar en frío.

Armado

- En la base del pan, colocar el puré de paltas y hojas verdes
- Disponer por encima la mezcla de *pollo* y vegetales
- Tapar con la otra mitad del pan.

- Al comprar el *pollo*, elige aquel que tenga la piel rosada, húmeda y sin manchas
- Tampoco debe estar pegajosa y no debe haber demasiada grasa entre la piel y la carne
- La pechuga tiene presentar un aspecto redondeado
- Si es orgánico, se achicará menos en la cocción.
- Al comprar las zanahorias, procura que tengan un *color naranja* vivo y que todavía conserven hojas de *color* verde para asegurarte de que estén frescas
- Deben ser de tamaño mediano y estrecharse hacia final
- Las zanahorias gruesas son más duras y son más difícil de cocinar.

Para m&aacute

- S recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa "Recetas de familia", de Marcela Lovegrove.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/sandwich-de-pollo-receta-de-familia