

ENSALADA CON CRUJIENTE DE POLLO

4 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Ensaladas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
242 kcal	9 g
Grasas	Carbohidratos
14 g	18 g
Fibra	Sal
1 g	0.9 g

Ingredientes

- 200 g de brotes tiernos
- 150 g de pechuga de pollo empanada
- 100 g de aguacate
- 100 g de uvas negras
- 40 g de caramelo líquido
- 20 g de vinagre de manzana
- 20 g de aceite de oliva
- 10 g de sésamo tostado
- Pimienta molida
- Sal al gusto

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Calienta el aceite y fríe la pechuga de pollo empanada hasta dorar; escurre sobre papel de cocina.
- 2** Dispón los brotes en una fuente.
- 3** Pela y trocea el aguacate sobre la ensalada.
- 4** Mezcla aceite, vinagre, sal, pimienta y un poco de agua para la vinagreta; vierte sobre la ensalada y remueve.
- 5** Corta el pollo en dados de 1 cm y repártelo por encima.
- 6** Lava las uvas, pártelas y retira las semillas; añádelas con el sésamo tostado.
- 7** Decora con el caramelo líquido y sirve.

Consejos

- Escurre bien el pollo empanado sobre papel de cocina para que el “crujiente” no humedezca los brotes.
- Trocea el aguacate justo al final para que mantenga su color y textura.
- Si las uvas tienen semillas, córtalas por la mitad y retíralas con calma: mejora mucho la experiencia al comer.
- Añade el sésamo tostado en el último momento para que conserve el crujiente.
- El caramelo líquido úsalo como acabado: un hilo fino es suficiente para el contraste agridulce sin tapar el resto.