

EL COMEDOR ESCOLAR



Receta Ensalada de papa y pollo a la parrilla

Ingredientes

- 500 de Filete de pechuga de pollo
- 7 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal de mar a gusto
- Pimienta negra molida a gusto
- 1 cucharada de mostaza de dijon
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 3 dientes de ajo picaditos
- 2 cucharadas de miel de abejas
- 4 cucharadas de alcaparras
- 2 a 3 matas de Rúcula
- 1 cebolla cabezona blanca picada rústicamente en trocitos

TIPO DE COCINA:

AMERICANA

PROTEINA:

Pollo

TIEMPO DE EJECUCIÓN:

90 minutos

DE PORCIONES:

4 porciones

GRADO DE DIFICULTAD:

Fácil

Paso a paso

1. Marinar el pollo en un tazón pequeño con 1 cucharada de aceite de oliva y sazonar abundantemente con sal y pimienta. Reservar.
2. Colocar las papas y una cucharadita de sal en una cacerola mediana y llenar con agua fría.
3. Lleve el agua a ebullición, luego baje a fuego lento y cocine durante 15-20 minutos, hasta que las papas estén tiernas.
4. Escurrir y reservar.
5. En un tazón pequeño, mezcle la mostaza, el vinagre de arroz, el ajo y la miel.
6. Agregue las 6 cucharadas restantes de aceite de oliva y sazone con sal y pimienta.
7. Calienta una sartén grande a fuego alto y cocina las pechugas de pollo unos 5 minutos por cada lado, hasta que estén cocidas por el centro. Cortar en trozos pequeños.
8. En este momento, reduzca a la mitad las papas alevines o córtelas en tiras.