

Ensalada de espinacas baby, pollo y melón

INGREDIENTES:

Aliño

- 70 gr de aceite de oliva
- 30 gr de vinagre de jerez
- 1 pellizco de sal
- 15 gr de caramelo líquido

Ensalada

- 250 gr de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de caramelo líquido
- 300 gr de agua
- 150 gr de espinacas baby frescas
- 200 gr de melón a dados o bolitas
- 2 cucharadas de sésamo

PREPARACIÓN:

Para el aliño:

1. Ponga en el vaso todos los ingredientes del aliño y mezcle **15 segundos, velocidad 5**. Retire a un bol y reserve.

Para la ensalada:

2. Ponga la pechuga de pollo sobre un trozo de film transparente, pincélela con el caramelo líquido, envuélvala con el film y reserve.

3. Ponga el agua en el vaso, introduzca el cestillo con la pechuga dentro y programe **15 minutos, varoma, velocidad 1**. Con la muesca de la espátula, extraiga el cestillo. Retire el film transparente de la pechuga y córtela en rebanadas finas. Deje enfriar.

4. Ponga las espinacas en una fuente de servir y distribuya encima la pechuga y el melón. Riegue con el aliño, espolvoree con las semillas de sésamo y sirva.