

ENSALADA DE POLLO Y POMELO.

INGREDIENTES :

- 500 gr. de agua.
- 4-5 hojas de apio
- 300-350 gr. de pechuga de pollo en dados (aprox. 3x3 cm)
- 4 hojas de lechuga
- 2 pomelos pelados a vivo, en gajos.
- 1 tallo de apio en trozos de 2.3 cm
- 1 manzana verde pelada y en cuartos.
- 1 pellizco de sal
- 1 pellizco de pimienta.
- 50 gr. de aceite de oliva virgen extra.
- 20 gr. de vinagre.
- 1 cucharadita de curry en polvo.

PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso el agua y las hojas de apio. Introduzca el cestillo con la pechuga de pollo y programe 15 min/varoma/velocidad 1. Con la muesca de la espátula extraiga el cestillo. Vacíe el vaso.
2. Coloque en una fuente las hojas de lechuga y reparta por encima el pomelo y el pollo. Reserve
3. Ponga en el vaso el apio y la manzana y trocee 2 seg/velocidad 4. Retire sobre las hojas de lechuga.
4. Ponga en el vaso el aceite, el vinagre y el curry y mezcle 10 segundos/velocidad 3.
5. Vierta la vinagreta de curry sobre las hojas de lechuga y sirva.

Esta receta pertenece al nuevo libro "COMO EN CASA"



thermomix