



## ENSALADA TEMPLADA DE POLLO

### INGREDIENTES:

- 60 gr de aceite de oliva virgen extra
- 1-2 dientes de ajo
- 100-150 gr de uvas negras
- 2-3 filetes de contramuslos de pollo sin piel en tiras (300-350 gr aprox.)
- sal
- pimienta molida
- 30-40 gr de caramelo líquido
- 50 gr de pasas sin semilla
- 20 gr de vinagre de manzana
- 300-350 gr de hojas verdes de ensalada
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostado

### PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso el aceite y el ajo y trocee 3 seg./vel 5 y a continuación, sofría **6min/varoma/vel1**
2. Mientras tanto, parta las uvas por la mitad y quíteles las semillas. Reserve
3. 3. Añada el pollo, sal y pimienta al gusto, el caramelo, las pasas y el vinagre. Programe **7min/varoma/ giro izquierda/ vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación.
4. Ponga las hojas verdes de ensalada en una fuente de servir y vierta encima el contenido del vaso. Distribuya las uvas, espolvoree con las semillas de sésamo y sirva inmediatamente.

**thermomix**

Silvia Gómez del Pulgar  
Agente Comercial Thermomix nº 66635  
Tel: 607307775  
silviagomezdelpulgar@gmail.com