

RECETA: Pechuga rellena con ensalada cítrica

Ingredientes para 4 personas:

- 4 pechugas del tamaño suficiente.
- Jamón serrano y queso blanco.
- Champiñones portobello y fresas al gusto.
- Ajo, perejil, sal y pimienta al gusto.
- Jugo de 4 limones.
- ½ tza jugo de naranja.
- 30ml crema lyncott.
- 1 tomate huaje.
- 1/3 cebolla en brunoise.
- 1 cubo de caldo de pollo preparado.
- Lechugas mixtas.

INSTRUCCIONES:

1. Una vez limpia, coloca en la mitad de la pechuga jamón y queso suficientes; dóblala a lo ancho o largo. Hornea la pechuga hasta que quede completamente cocida (aprox 20 minutos a 180°C); previo a esto puedes ponerla a marinar o solo barnizar con algo de mantequilla o aceite de olivo y una mezcla de sal con ajo para que la absorba mientras se hornea. Para los champiñones portobello: unta con una brocha el aceite de oliva y salpimenta. Ásalos en un comal por ambos lados. Agrégales el ajo picado y el perejil. Hornéalos por 5 minutos. Puedes también ponerlos en la pechuga o bien servirlos como acompañante para incrementar la porción de vegetales ingeridos.

2. Para la vinagreta: Mezcla las fresas, el aceite de oliva (100 ml.), jugo de limón y de naranja. Agrega sal y pimienta.
3. Para la ensalada: Mezcla las lechugas mixtas, fresas y rodajas de naranja en un bowl (tazón). Agrégale la vinagreta.

¿PARA QUIÉN ES ADECUADA?

En general esta receta es rica en antioxidantes y proteínas de buena calidad contenidas en el pollo. Estos nutrientes son esenciales para cualquier persona en todas las edades. Es ideal en festividades con familiares o amigos, ya que no se requiere mucho tiempo de preparación. Incluso si desea la pechuga una vez rellena puede cortarse en trozos y junto a los champiñones portobello y algunos trozos de queso o frutas puede presentarse “para botanear”.