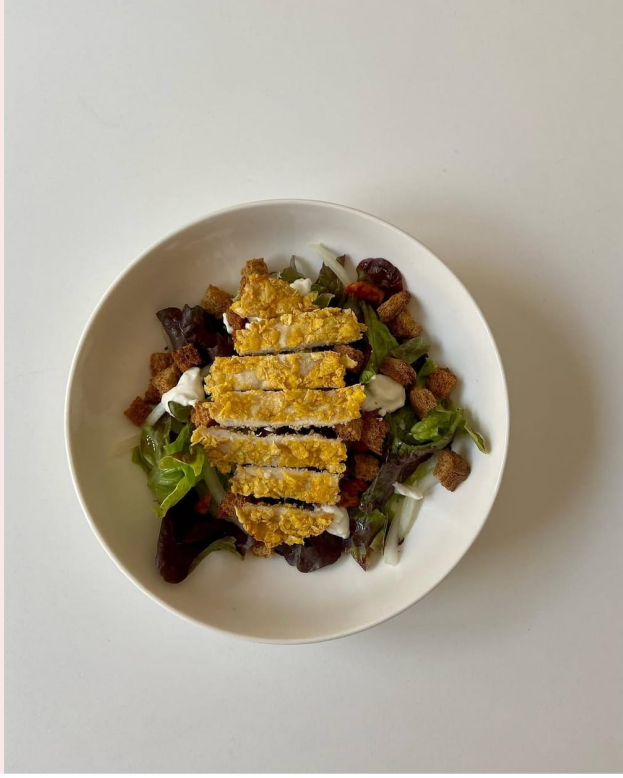
MARÍA



ENSALADAS

Ensalada César

15min 2 raciones

Ingredientes

ENSALADA

- Brotes de lechuga
- Pollo
- Pan
- Tomates secos
- Queso parmesano

SALSA

- Queso fresco batido o yogur griego
- Limón
- Queso rallado
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo

Elaboración

SALSA

1. Mezclamos el queso fresco batido con queso rallado, un poquito de zumo de limón, sal, pimienta y ajo en polvo
2. Probamos por si hay que rectificar la salsa

COSTRONES DE PAN

3. Partimos una rebanada de pan en dados
4. Los sazonamos con aove, ajo en polvo y sal
5. Los llevamos a la airfryer durante 5 minutos a 200º
6. Reservamos

POLLO

7. Pasamos el pollo por copos de maíz triturados, pan rallado o panko
8. Llevamos a la airfryer durante 10 minutos a 190º
9. Reservamos

MONTAJE

10. Mezclamos los brotes de lechuga (previamente limpios) con la salsa
11. Añadimos los tomates secos (previamente hidratados) partidos, las lascas de queso parmesano y los costrones de pan
12. Partimos el pollo en tiras y lo añadimos por encima
13. Yo añadí aove y sal, y después eché la salsa sobrante para que le diera más sabor

RECOMENDACIONES

Según la autora, hacer la salsa en casa es mucho más saludable que las compradas en supermercado.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de MARÍA

cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy