El Chefxu



ENSALADAS

Semiensalada de pollo y tomate

2 raciones 512 kcal

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- Un buen chorro de aceite de oliva
- Un poco de sal al gusto
- Pimentón de La Vera
- Orégano
- Albahaca u otra hierba seca que tengas
- Un poco de tomillo molido
- Un toque de comino
- Una buena cucharada de mostaza
- Dos buenas cucharadas de mayonesa
- 2 tomates de la huerta
- 1 limón de la huerta

POR RACIÓN

Proteínas	48 g
Grasas	31 g
Hidratos	9,7 g
Fibra	3,5 g

Elaboración

1. Cortar las pechugas de pollo en lonchas finas y luego en trozos pequeños, en tiras con la forma de una estrella de la muerte a tu elección
2. Tomar la sartén, añadir un buen chorro de aceite de oliva y, cuando el aceite esté caliente, añadir el pollo
3. Añadir un poco de sal al gusto, pimentón de La Vera, orégano, albahaca u otra hierba seca que tengas y un poco de tomillo molido
4. Por último, un toque pequeño de comino
5. Remover como si no hubiera mañana
6. Cuando el pollo esté más seco que una rojama, añadir una buena cucharada de mostaza
7. Remover bien para que el pollo tome el sabor de la mostaza
8. Apagar el fuego y añadir dos buenas cucharadas de mayonesa
9. Reservar el pollo
10. Cortar en trozos pequeños dos tomates de la huerta con el cuchillo de Tutankamón

11. Tomar un bol del tamaño del plato de la abuela y añadir hasta medio tomate
12. Añadir todo el pollo que quieras
13. Cortar un limón de la huerta por la mitad, pinchar un poco para que no salpique demasiado y añadir un poco de zumo por encima

RECOMENDACIONES

Recuerda que al cocinar nunca debes tener prisa.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu

cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu