

Receta de Ensalada de Pollo con Brotes de Soja

16 Sep 2014



Buenos días a tod@s, como aún tenemos el tiempo caluroso y apetece comer comidas fresquitas, para hoy os dejo esta rica ensalada de pollo con brotes de soja, resulta muy rica para comidas o cenas.

Ingredientes

- Lechuga romana u otra clase (una)
- Filetes de pollo (dos o tres medianos)
- Cebolleta (una)
- Remolacha cocida (un tarro)
- Tomates (uno grande o dos medianos)
- Brotes de soja (un tarro)
- Queso feta u otro (un trozo)
- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana
- Sal

Modo de Preparación

1. Lavar y picar la lechuga según vuestra costumbre
2. Colocarla en una fuente
3. Hacer los filetes de pollo a la plancha con un poco de sal y pimienta y hacerlos tiritas de tamaño mediano y reservar
4. Picar la cebolleta en trocitos pequeños, el tomate en trozos medianos y echarlos encima de la lechuga
5. Escurrir el agua de la remolacha y los brotes de soja y añadirlos a la ensalada
6. Colocar los trozos de pollo ya hechos y el queso desmenuzado mejor con las manos
7. Aliñar la ensalada con aceite, vinagre de manzana y un poco de sal
8. Servir en la fuente o platos individuales y.....buen provecho!!!