

Receta de Ensalada De Pollo Con Salsa De Aguacate

22 Abr 2014



Buenos días, para hoy viernes os dejo una nueva receta de ensalada. Esta vez se trata de Ensalada de Pollo con salsa de Aguacate que seguro os servirá para vuestra colección de recetas.

Ingredientes

- Pechugas de pollo (dos o tres, según comensales)
- Aguacates (dos, 1 y 1/2 para la ensalada y el resto para la salsa)
- Tomates (dos medianos)
- Alcachofas pequeñas (un bote)
- Cebolla roja (una)
- Lechuga (una)
- Uvas sin pepitas partidas a la mitad
- Zumo de limón (dos)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Modo de Preparación

1. Preparar las pechugas a la plancha y partirlas en tiritas
2. Colocar en una fuente, la lechuga lavada y troceada, y encima poner los tomates y los aguacates, también troceados
3. Colocar encima las alcachofas, enteras o partidas si son grandes, las uvas partidas por la mitad, la cebolla roja partida en rodajas finitas y el pollo troceado en tiritas
4. Mezclar con la batidora el medio aguacate, el zumo de dos limones, un poco de aceite de oliva, sal y pimienta
5. Rociar la ensalada con la mezcla preparada y... buen provecho!!!