



ENSALADA DE POLLO, QUINOA Y COGOLLOS

Receta de: "DIRECTO AL PALADAR"

INTRODUCCIÓN

Hoy vamos con otra propuesta de ensalada que también se puede tomar templada y es estupenda para llevar.

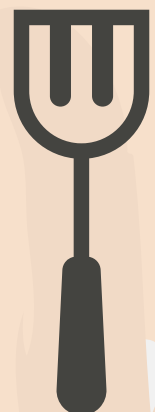
Esta ensalada de pollo, quinoa y cogollos combina colores, texturas y nutrientes en un plato completo y saludable que no requiere complicarse mucho en la cocina.

TIEMPO:

40 minutos

DIFICULTAD:

Facil





ENSALADA DE POLLO, QUINOA Y COGOLLOS

Receta de: "DIRECTO AL PALADAR"

INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 1 cucharada de mostaza
- 1/2 cucharadita de vinagre
- 1 cucharadita de concentrado de tomate
- 3 cogollos de lechuga
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 200 g de quinoa
- Tomates tipo cherry
- Pimienta negra
- Sal
- Cebollino fresco
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

Secar el pollo con papel de cocina y retirar los posibles restos de grasa. Machacar o triturar el diente de ajo pelado con la guindilla o chile picado sin las semillas, un buen chorro de zumo de limón o lima, la salsa Worcestershire, la mostaza, el vinagre, el tomate y un poco de aceite de oliva.

Salpimentar el pollo y embadurnar con esta mezcla.

Lavar bien los cogollos y cortar en juliana. Lavar los pimientos y los tomates, picando los primeros cortando los segundos, en cuartos o rodajas.

Lavar la quinoa hasta que el agua no salga turbia, tostar un poco en una cazuela o sartén y luego cocer con abundante agua, siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir cuando esté al punto y dejar enfriar.

Cocinar el pollo a la plancha o en una parrilla hasta que esté bien cocido por dentro y dorado por fuera. Dejar enfriar y cortar en tiras.

Montar los platos repartiendo todos los ingredientes. Salpimentar, añadir cebollino picado y un poco de aceite de oliva virgen extra. Agregar también un poco de ralladura de limón o lima, si nos gusta.

