

Receta de Ensalada de Endibias y Pollo

13 Nov 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo otra receta para l@s que les gustan las ensaladas y las comidas con pocas calorías, es un plato muy rico y además muy recomendado para todas las edades, espero que os guste.

Ingredientes

- Pechugas de pollo en filetes (cantidad según comensales)
- Endibias (dos o tres)
- Lechuga (cuatro o cinco hojas)
- Lechuga morada (cuatro o cinco hojas)
- Tomates (uno o dos)
- Zanahorias pequeñas (cuatro o seis)
- Alcaparras (una cucharadita)
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Mostaza (una cucharadita)
- Sal y Pimienta negra

Modo de Preparación

1. Lavar las hojas de lechuga morada y verde y cortarlas en juliana
2. Colocarlas en el fondo de una fuente
3. Pelar los tomates y cortarlos en rodajas, colocarlas alrededor de la fuente
4. Colocar las hojas de endibias sobre las rodajas de tomate, poner las zanahorias lavadas a ambos lados de la fuente
5. Salpimentar los filetes y hacerlos a la plancha, colocarlos sobre la lechuga
6. Preparar una vinagreta mezclando en un bol aceite, vinagre, una cucharadita de mostaza, un poco de sal y una cucharadita de alcaparras
7. Aliñar la ensalada con esta mezcla antes de servirla y...buen provecho!!!