Ensalada de pollo

Nombre de la receta

Ensalada de pollo

Tiempo

15 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

2

Alérgenos

La receta no contiene alérgenos

Descripción

Ensalada de tomate, lechuga, zanahoria, remolacha y pollo

Ingredientes

- 1/2 lechuga
- 3 tomate
- 1/2 pechuga de pollo
- 100 gramos de zanahoria en tiras
- 100 gramos de remolacha en tiras

- 1 pizca de sal
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de vinagre
- 1/2 cebolla

Pasos

1 Para preparar nuestra sencilla receta, utilizaremos en primer lugar un bol. En el pondremos el tomate pelado y cortado en trozos y la lechuga lavada y cortada de igual forma. De la misma manera cortamos en trocitos la cebolla y la añadimos junto con el tomate y la lechuga.

2 Por otro lado vamos a ir preparando el pollo. Para ello cortamos la pechuga en trocitos y los freímos en una sartén con una cucharada de aceite. Le añadiremos sal al gusto y pimienta si deseamos. Una vez tenemos el pollo frito, apagamos el fuego y reservamos en la misma sartén.

3 Volviendo a la ensalada, colocamos un poco de zanahoria en tiras y de remolacha. Podemos comprarla en cualquier supermercado.

4 Por último añadimos el pollo encima y aliñamos con el aceite, la sal y el vinagre al gusto. Removemos y ya tenemos lista nuestra sencilla ensalada lista para comer.

Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Juan Manuel Jurado