

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Ensalada de pollo y
pera.

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo Red de Huertos
Escolares Sostenibles

TIPO DE PLATO

Aperitivo/entrante

INGREDIENTES

- 1 lechuga .
- 300 gr de pechuga de pollo.
- 2 peras.
- 1 cebolleta o cebolla dulce pequeña.
- 1 lima.
- Pistachos u otro fruto seco.
- Una pizca de sal.
- Una pizca de pimienta rosa.
- Aceite de oliva virgen extra 3 cucharadas soperas
- 1 cucharadita mostaza Dijon en grano.
- 1 cucharadita miel.



PREPARACIÓN

1. Comenzamos cocinando las pechugas de pollo a la plancha o en el horno, salamos ligeramente. También podemos usar sobras de pollo asado.
2. Troceamos las pechugas de pollo en dados.
3. Picamos la cebolla o cebolleta en juliana.
4. Lavamos las peras y las partimos en trozos.
5. Limpiamos la lechuga y la cortamos en trozos.
6. Realizamos la salsa mezclando una cucharadita de mostaza de Dijon en grano, una cucharadita de miel, aceite de oliva virgen extra, zumo de lima, sal y pimienta rosa.
7. Mezclamos en un bol la lechuga, con las peras, dados de pechuga de pollo, pistachos y la salsa.

