

POLLO EN SALSA DE NUEZ Y ENSALADA AFRODISIACA



AGD
ALIMENTOS NATURALES

INGREDIENTES:

- 2 pechugas grandes de pollo
- 1-2 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de Aceite Copisi
- 100 g de nueces peladas y picadas
- 3 cucharaditas de salsa de soja
- 2 cucharadas de jerez
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal

Ensalada Afrodisiaca

- 4 echalotes pequeños
- 1 calabaza mediana pelada, cortada en cubos y hervida
- 1 tomate redondo en brunoise
- 2 cucharadas de blanco de apio tierno y picado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 1 cebolla de verdeo picada
- 1 cucharada de pimentón
- 2 cucharada de Aceite Copisi
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de vinagre
- Sal

COPISI
Scelto

PREPARACIÓN:

Cortar las pechugas de pollo en dados pequeños, de ½ por 1 centímetro. Salar los trozos y pasar por harina. Colocar dos cucharadas de Aceite Copisi en una sartén y dejar que tome buena temperatura. Rehogar allí las nueces durante 2 minutos a fuego medio. Retirar y reservar sobre papel absorbente. Incorporar el Aceite Copisi restante en la sartén y saltear la carne durante unos segundos. Agregar la salsa de soja, el jerez y el azúcar. Remover lentamente, añadir las nueces y dejar cocinar hasta que la carne esté a punto. Servir bien caliente con la ensalada.

Para preparar la ensalada, incorporar en un bol (o ensaladera) la calabaza, el apio, el tomate y la cebolla de verdeo. Hervir en agua y sal los elotes durante 5 minutos, desgranarlos y añadir a los vegetales. Verter dentro de un pequeño recipiente o taza el cilantro, perejil, Aceite Copisi, pimentón, jugo de limón, sal y vinagre. Batir enérgicamente para formar una emulsión. Añadir este aderezo sobre los vegetales de la ensalada, revolver y servir con cilantro fresco picado por encima como acompañamiento del pollo.