Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Ensalada de Pollo al Curry con Orejones

Sirve:

4 raciones

Pieza:

12" Chef's Gourmet Skillet
large mixing bowl
7" Santoku Knife
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

El pollo a la plancha (no frito) consigue un gran estallido de sabor si lo frotamos con curry. El curry en polvo es una mezcla de especias fragantes que varían mucho de región a región. El curry se utiliza a menudo en la cocina del sur de Asia. La mayoría de las mezclas de curry incluyen cúrcuma, comino, cilantro y chile, además de otras especias. Existen deliciosas mezclas de curry diferentes. Algunos tienen un toque dulce, mientras que otros tienen diversos grados de picante. Experimenta y encuentra una mezcla de curry que te guste; es una forma fácil de agregar sabor a muchos platos.

1 libra de pechuga de pollo (454 g)
1 cucharadita de curry en polvo (2 g)
¼ cucharadita de sal (2 g)
3 cebolleta, picada
¼ taza de orejones, picados (33 g)
¼ taza de hojas de cilantro, picadas (4 g)
⅓ taza de mayonesa light

(80
g)
1 cucharada de
zumo de limón
(15
ml)
sal y pimienta al gusto

Opcional

pan de pita integral

brotes de soja

Preparación :

1. Sazona las pechugas con el curry y la sal; frota el pollo para cubrir bien.
2. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el pollo y deja la tapa entreabierta. Cocina el pollo por los dos lados hasta que esté dorado y bien hecho, aproximadamente 4 - 5 minutos por cada lado.
3. Cuando el pollo esté listo, sácalo de la sartén y deja enfriar.
4. Corta el pollo en trocitos pequeños o desmenúzalo con dos tenedores.
5. Pon la cebolleta, los orejones, el cilantro, la mayonesa y el zumo de limón en un bol y remueve para mezclar.
6. Añade el pollo y remueve para mezclar. Prueba y sazona con sal y pimienta.
7. Sirve el pollo en pan de pita con brotes de soja por encima o sobre una cama de lechuga.

Consejos:

- Sustituye los orejones por mango o piña.

Información nutricional por ración

Calorías: 228
Grasa Total: 8g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 71mg
Sodio: 363mg
Carbohidratos: 11g
Fibra Dietética: 1g
Azúcar: 6g
Proteína: 27g
Análisis nutricional no incluye el pan de pita o la lechuga