



Pechuga de pollo en costra de semillas

Pechuga de pollo en costra de semillas

Ingredientes

- 500 gr Pechuga de pollo entera
- 180 gr de semillas de Chía Ancestral Doria
- 180 gr de ajonjolí Ancestral Doria
- 100 gr de quinua Molida Ancestral Doria
- 300 ml de leche
- 3 gr de ajo en pasta
- 2 gr de jengibre
- 2 huevos
- 300 gr de papa criolla
- 120 ml de crema de leche
- 35 gr de mantequilla
- Laurel y tomillo al gusto
- 10 hojas de lechuga crespa
- 50 gr de Tomate cherry
- 3 manzanas rojas
- 100 gr de uvas pasas
- 100 gr de nuez del Brasil
- 180 ml de yogurt natural
- 20 gr de mayonesa
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Para el pollo, mezcla la leche con el ajo en pasta y el jengibre picado bien fino. Introduce el pollo en el líquido y marina mínimo por 45 mins.
2. Tiempo cumplido, pasa la pechuga por Quinua Molida Ancestral Doria, el huevo batido y salpimentado y finalmente por la mezcla de Semillas de Chía Ancestral Doria.
3. Una vez logrado este paso, lleva al horno a 180°C durante unos 15 a 20 minutos. También se puede utilizar una freidora de aire a la misma temperatura.
4. Mientras el pollo está en su punto, cocina la papa criolla pelada y troceada. Una vez esté tierna, pícala hasta formar un puré.
5. En un sartén mediano, termina el puré con un poco de mantequilla, crema de leche, pizca de laurel , tomillo, sal y pimienta.
6. Para la ensaladita, en un recipiente aparte, mezcla las hojas de lechuga cortadas rústicamente con el cherry al medio, las nueces troceadas, las pasas y la manzana cortada en cubos pequeños.
7. Para el aderezo, mezcla el yogurt con la mayonesa, corrige el punto de sabor y agrega poco a poco a la mezcla de ingredientes con movimientos envolventes.
8. Finalmente, en el plato de la preferencia, haces una cama de puré y encima ubicas la pechuga en costra de semillas cortada en rodajas y en un extremo un poco de ensalada para acompañar.