

Pollo horneado en corteza de Wheatgrass Con mix de ensaladas (3 personas)



Ingredientes para el pollo asado al horno:

- 1 pechuga deshuesada de pollo
- 2 cucharadas soperas de mostaza
- 3 cucharadas soperas de polvo de Wheatgrass
- Sal de mar a gusto

Ingredientes de mix de ensalada y aderezo:

- ½ lechuga
- ½ zanahoria cortada en juliana
- ½ taza de cilantro cortado fino
- ½ yogurt natural
- 2 cucharadas de mayonesa
- Jugo de 1 limón
- Sal de mar a gusto
- 1 Shot de Wheatgrass
- ¼ atado de Ciboulette

Preparación Pollo:

Pincelar el pollo con mostaza y sazonar con sal de mar a gusto, pasar por polvo de wheatgrass cubriendo completamente ambas piezas de carne y llevar a horno medio (110°C) por aproximadamente 30 minutos y luego subir la temperatura a 180° C para generar corteza por aproximadamente 5 minutos, una vez cocinado cortamos en láminas y reservamos caliente.

Preparación ensalada:

Cortamos con los dedos la lechuga en trozos irregulares, mezclamos con el cilantro cortado y la zanahoria en juliana y reservamos en frío.

Preparación aderezo:

- En un vaso grande colocamos el yogurt, Ciboulette, jugo de limón, mayonesa, shot de wheatgrass y sal de mar a gusto, licuamos todo con ayuda de la minipimer o licuadora grande, reservamos en frío.

Montaje:

Disponer una cama de mix de ensaladas, sobre ésta agregar una generosa cantidad de aderezo y finalmente disponer arriba de todo dos o tres trozos de pollo.

Recetario Wheatgrass.

Por:

Emilio Escamilla

COCINERO