

ENSALADA WALDORF

Nombre: Ensalada Waldorf
Grupo: Primeros platos / Salteados
PAX: 4

Utensilios: bol, cebollero, puntilla,
pelador económico.

la cocina del
SEÑORQUILLE

CANTIDAD		INGREDIENTES	CANTIDAD		INGREDIENTES
150	gr	Apio	150	gr	Lechuga oreja de burro
200	gr	Manzana ácida	150	ml	Lactonesa (ver salsas)
200	gr	Blanco de ave	1	ud.	Yogur natural sin azúcar
50	gr	Nueces	10	ml	Zumo de limón
30	gr	Uvas o pasas			

PREPARACIÓN

1. Asar la pechuga en el horno untada en aceite con sal y pimienta. (25 min aprox.)
2. Ahumar (introducir en un recipiente con aceite, y añadir una pieza de carbón quemado durante 24h)
3. Acidular la lactonesa añadiéndole el yogur y el zumo del limón.
4. Lavar, escurrir y cortar en trozos grandes la lechuga.
5. Lavar, escurrir y cortar el apio en juliana.
6. Pelar y cortar las manzanas en media luna (reservar en agua con z. de limón)

ELABORACIÓN

1. En un bol, mezclar manzana, apio y pollo (reservar para emplatado).
2. Añadir la lactonesa acidulada.

MONTAJE DEL PLATO

1. Sobre un zócalo de lechuga añadir la mezcla de la manzana, el apio y el pollo.
2. Decorar con las uvas y nueces junto con algunas lascas de pollo.