



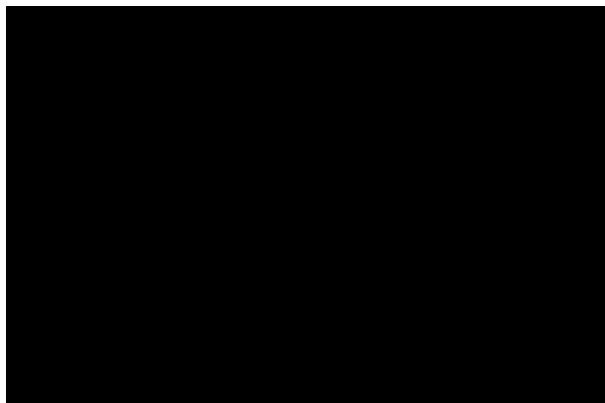
	Recetas Cui si ne
	4
	40 minutos (aprox.)

	1 pechuga de Pollo no muy grande 1 bolsa de mezcla de lechugas, brotes tiernos o al gusto Pasas Manzana Tomates cherry Nueces Flores frescas  1 Fresa 2 Frambuesas Vinagre de Frambuesas Sal Pimienta negra Aceite de oliva
--	--

Hola! Ultimamente, las ensaladas son mis grandes aliadas, cada día tomo una; ya sea como plato principal, o en un bol pequeño para acompañar otro plato. Son tantas las posibilidades que es imposible aburrirse de ellas.

Seguro que tenéis vuestras combinaciones preferidas o ese ingrediente infalible que ponéis siempre. Yo en esta receta, la he preparado con pollo al vapor para que fuera bien sanota y completa; la he puesto manzana, pasas, nueces y la he aliñado con una vinagreta de frutos rojos, que me encanta. Pero como todo va en gustos, seguro que se os ocurren otros ingredientes o aliños para hacer de una triste pechuga al vapor un plato bien atractivo.

1. Colocamos la pechuga de pollo en el cestillo y reservamos de momento.



2. Llenamos el bol de agua hasta la marca de 0.7L. Ponemos el tapón en la posición maxi. vapor y programamos vapor, 100°, tiempo predeterminado, pero no consumiremos todo el tiempo. Pasados unos minutos, cuando apreciamos que el agua empieza a burbujear y ha llegado a hervir, cancelamos el programa.



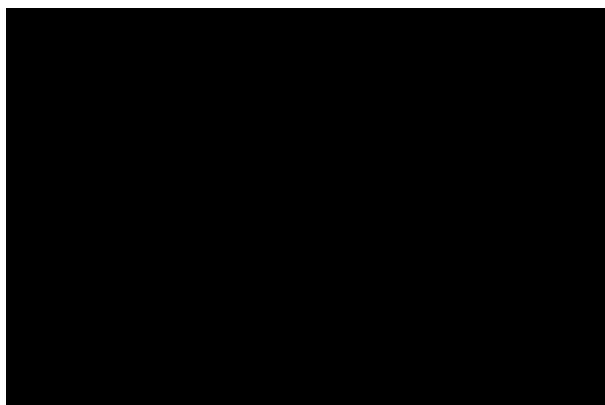
3. Colocamos el cestillo con el pollo en su posición, dentro del bol. Programamos vapor, 100°, 30 minutos.



4. Cuando finalice el programa, sacamos la pechuga, dejamos enfriar a temperatura ambiente, envolvemos en film y guardamos en la nevera hasta que se enfríe completamente. Cuando esto suceda, montaremos la ensalada.

5. Podéis aliñar la ensalada como os guste, yo he preparado

una vinagreta machacando las frutas maduras y emulsionando con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.



6. Para montar la ensalada, colocamos en un bol amplio las hojas de lechuga o lo que hayamos elegido. Si lo preferimos, podemos hacerlo en boles individuales si queremos servir a cada comensal su ración por separado. Lo que acompañe al pollo, también puede ser a vuestro gusto, yo he puesto manzana troceada, unos tomates cherry partidos por la mitad, un puñado de nueces y pasas, y unas flores frescas como las que utilicé para la decoración para la [tarta de números](#).

7. Cortamos la pechuga de pollo, en tiraras, dados, o lonchas. (nos sobrará pollo, que podemos guardar para otra ocasión). Regamos con la vinagreta o el aliño escogido, mezclamos y a comer!