Ensalada con pollo a la plancha

Ingredientes



- lechuga variada
- 1/4 de pimiento verde
- 1/4 de pimiento rojo
- 1/2 tomate
- 1 contramuslo de pollo
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 50 grs de queso fresco
- aceite de oliva
- Queso semi curado rallado

Sobre esta receta

Descubre cómo hacer una deliciosa ensalada con pollo a la plancha y cebolla caramelizada. Es una receta refrescante, sabrosa, saludable, rápida y fácil de preparar. La lechuga en sí, es muy saludable, y con la combinación de los pimientos, tomate, queso fresco y el pollo conseguimos una ensalada con pollo a la plancha y cebolla caramelizada, que esta muy sabrosa, rápida y fácil de hacer.

Preparación de la ensalada con pollo

Cortamos las tiras de pimiento y el tomate en tacos finos. Lavamos las hojas de lechuga, las escurrimos y secamos, y las cortamos un poco. Usaremos las variedades que nos gusten.

Cortamos la cebolla en tacos finos. Quitamos la piel y el hueso al pollo, cortándolo en dados no demasiado grandes. Cortamos el ajo en láminas y lo salteamos junto con la cebolla y el pollo en una sartén o plancha con un poco de aceite de oliva. Retiramos y dejamos templar.

En un plato echamos sobre la lechuga el pimiento, el tomate, repartimos el queso fresco cortado en dados de un centímetro y extendemos el pollo y la cebolla caramelizada, por encima. El resultado es una ensalada con pollo a la plancha y cebolla caramelizada, muy nutritiva y sabrosa.

¿Que se le puede añadir a la ensalada?

- Puerros, espárragos
- Aceitunas, maíz dulce
- Piña, manzana

Además...

- Si nos gusta, podemos rallar un poco de queso semi curado y repartirlo por encima.

Sin gluten

- Esta receta es apta para las personas que tienen intolerancia al gluten, pues los ingredientes que utilizamos están libres de gluten.