# Ensalada de pollo con aguacate

Trozos de pollo, aguacate, pepino y apio, aderezados con una mezcla de crema, mostaza y vinagre. La mezcla se sirve dentro de mitades de aguacate y se adorna con tiritas de lechuga.

**Ingredientes**

*Porciones: 4*

* 2 cebollas
* 125 ml de vino blanco seco
* 4 granos de pimienta
* Sal
* 4 cucharadas de jugo de limón
* 300 g de filete de pechuga de pollo
* 2 aguacates
* 2 tallos de apio
* 1 pepino chico
* 150 g de crema ácida
* 1 pizca de mostaza gruesa
* 1 a 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
* 1 cucharada de aceite de oliva
* 1 pizca de azúcar
* Pimienta molida
* 1 pizca de pimienta de Cayena
* Aprox. 10 hojas de lechuga acedera

**Modo de preparación**

*Preparación: 35min  ›  Listo en:35min*

1. Pela las cebollas y pártelas en cuatro. Hiérvelas en una olla con vino blanco, 150 ml de agua, granos de pimienta, sal y 1 cucharada de jugo de limón. Agrega la pechuga de pollo y deja hervir. Cocina la carne a fuego lento por 15 minutos hasta que se cueza. Retira la olla de la estufa y deja que se enfríe.
2. Parte los aguacates a la mitad, quítales el hueso y añade de 4 a 5 cucharaditas de aguacate a la carne. Vacía una cucharada de jugo de limón en un recipiente. Vierte gotas de jugo de limón en las mitades de aguacate.
3. Lava los tallos de apio y parte en trozos o cuadros. Pela el pepino y pártelo a la mitad y a lo largo. Quita las semillas con una cucharita y parte el pepino en cuadritos. Deja escurrir la pechuga de pollo y parte en cuadros de 1.5 cm. Agrega los cuadros de pechuga con el apio y los pepinos a los cuadritos de aguacate y mezcla.
4. Para el aderezo, mezcla en un recipiente crema ácida, mostaza, vinagre y pimienta, bate bien hasta obtener una crema uniforme. Mezcla el aderezo con la carne y verduras. Sazona con sal y pimienta y vacía en las mitades de aguacate.
5. Espolvorea un poco de pimienta de Cayena sobre los aguacates rellenos. Lava y limpia la lechuga acedera, corta en tiras finas y con ella adorna los aguacates.

**Una sugerencia**

Sirve los restos de la ensalada de pollo junto con los aguacates, o guarda para el siguiente día y sirve junto con pasta en forma de conchas como aperitivo.

**Ensalada de pechuga de pollo con aderezo de anchoas**

Prepara 400 g de pechuga de pollo como se describe en la receta principal, deja enfriar y corta en rebanadas de 1 cm de grueso. Limpia y lava 1/2 lechuga rizada, parte en trozos al gusto y coloca en 4 platos. Para el aderezo usa 3 filetes de anchoas desmenuzadas en aceite, 100 g de mayonesa y 150 g de yogur, y mezcla bien hasta obtener una crema uniforme; sazona con sal, pimienta, una pizca de azúcar y 3 a 4 cucharadas de jugo de limón. Coloca el aderezo sobre las rebanadas de pechuga. Adorna con perejil y jitomates cherry. Agrega al gusto aceitunas rellenas con pimiento en rebanadas delgadas y una cucharadita de alcaparras y espolvorea sobre la ensalada.