



Ensalada



25 min



6 porciones



## Ensalada con pechuga de pollo a la plancha y nectarinas de California

**Receta 2**



# Ensalada con pechuga de pollo a la plancha y nectarinas de California

## Ingredientes

### Para la ensalada

- 1 pechuga de pollo
- 200gr de espinaca baby
- 1 taza de tomates cherry
- 50gr de queso de cabra
- 3 nectarinas de California
- c/s sal y pimienta
- c/s de aceite de oliva

### Vinagreta

- ¼ De taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo limón
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de miel de maple
- c/s de cucharadita de ajo en polvo
- c/s de jengibre en polvo
- c/s de sal y pimienta

## Pasos

- Para la Vinagreta: Mezclar en un bowl todos los ingredientes excepto el aceite de oliva. Sin dejar de revolver, se va agregando el aceite de oliva en forma de hilo poco a poco para ir emulsionando el aderezo.
- Ensalada: Limpiar la pechuga de pollo y agregarle sal y pimienta.
- En un sartén caliente agregar un chorrito de aceite de oliva y cocinar la pechuga de pollo muy bien por los dos lados.
- Una vez cocinada, retirarla del sartén y picarla en tiras.
- Cortar en dos las nectarinas de California y quitarles el hueso.
- En un sartén, parrilla o asador caliente sellar las nectarinas de California.
- Revolver una parte de la vinagreta con las espinacas y agregarlas al plato.
- Hacer lo mismo con el tomate cherry y ponerlo encima de las espinacas, después agregamos las nectarinas de California al grill, el pollo a la plancha en tiras, queso de cabra y la vinagreta restante.





# Este recetario para ti

Te sabes en el mejor momento de tu vida. En el que quieres hacerlo todo porque puedes ver en la cara de tus hijos, en la expresión de toda tu familia, ese agradecimiento que solo tú sabes reconocer y por el que lo haces todo.

## Chef Karuy Zazueta

Lic. en Gastronomía por la U. Anáhuac y Le Cordon Bleu, con maestría en Administración por el EADA Business School; nos presenta un recetario inspirado en su gran trayectoria. Con experiencia en restaurantes de estrellas Michelin y hoteles internacionales; hoy nos comparte estas 12 recetas hechas especialmente para los Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de California.

*"Espero que estas recetas te inspiren tanto como a mí al momento de hacerlas y las disfrutes con las personas que más quieres."*

*Cocinar es mi manera de expresarme en donde también puedo dar felicidad a aquellos con los que comparto mis platillos."*

*@chefkaruyzazueta*

¡Tú sabes! Son sanos y deliciosos, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de

