

ENSALADA CÉSAR CON POLLO

Ingredientes

Para hacer los croutons

- ½ pan baguette cortado por la mitad y en rodajas finas (1/4 "de grosor)
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de ajo picado 2 dientes pequeños
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado



Aderezo para ensalada César:

- 2 dientes de ajo pequeños triturados (1 cucharadita)
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- 2 cucharaditas de jugo de limón fresco
- 1 ½ cucharadita de vinagre de vino tinto
- ⅓ taza de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita de sal marina o al gusto
- ⅛ cucharadita de pimienta negra y más para servir

Para la ensalada César:

- 1 lechuga romana grande (o 2 lechugas romanas pequeñas)
- ⅓ taza de queso parmesano rallado o afeitado

Opcional

- 2 pechugas de pollo a la parrilla.

Instrucciones:

Para hacer los croutons

1. Precalienta el horno a 350 F (180 °C), Corta el baguette por la mitad a lo largo a través de la parte superior de la baguette y luego córtala diagonalmente en trozos de 1/4 "de espesor. Coloca los panes en una bandeja para hornear.
2. En un recipiente pequeño, combina 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen y 1 cucharadita de ajo finamente picado. Rocía el aceite de ajo sobre los croutons y espolvorea la parte superior con 2 cucharadas de queso parmesano rallado.
3. Mezcla hasta que esté uniformemente cubierto, extiende en una sola capa sobre la bandeja para hornear y hornea hasta que esté ligeramente dorado y crujiente (10-12 minutos), o hasta que esté crujiente deseado.

Cómo hacer aderezo para ensalada César:

1. En un recipiente pequeño, mezcla el ajo, la mostaza, la salsa Worcestershire, el jugo de limón y el vinagre de vino tinto.
2. Incorpora lentamente el aceite de oliva extra virgen mientras lo mezclas constantemente.
3. Agrega 1/2 cucharadita de sal y 1/8 de cucharadita de pimienta negra, o sazona al gusto.

Pechugas a la parilla

1. Sazona las pechugas de pollo, con sal, ajo en polvo y pimienta. Calienta tu sartén y rocíale un poco de aceite de oliva en spray, cocina a fuego medio, cuando esté dorada de un lado le das vuelta y esperas a que se dore. Saca de la sartén y colócala en una tabla para cortar, espera unos 5 minutos y cortarlo en tiras. Deja aparte.

Cómo hacer ensalada César:

Enjuaga, seca y pica o parte la lechuga romana en trozos pequeños. Coloca en una ensaladera grande para servir y espolvorear generosamente con queso parmesano rallado y los crutones (Si lo deseas). Rocía con aderezo César y mezcla suavemente hasta que la lechuga esté cubierta uniformemente. Luego coloca los pedazos de pollo encima y listo. ¡A disfrutar!