

ENSALADA DE POLLO CON ADEREZO MOSTAZA/ MIEL

Ingredientes

Para hacer el aderezo:

- $\frac{1}{3}$ taza de miel
- 3 cucharadas de mostaza granulada
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon (suave)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1-2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana (o vinagre blanco), (OPCIONAL - para eliminar la dulzura)
- 1 cucharadita de ajo triturado
- Sal para sazonar

Para hacer la ensalada:

- 4 pechugas de pollo deshuesados y sin piel
- $\frac{1}{4}$ taza de tocino cortado en cubitos,
- 4 tazas de hojas de lechuga romana, lavadas
- 1 taza de tomates cherry en rodajas
- 1 aguacate grande, en rodajas
- $\frac{1}{4}$ taza de granos de maíz
- $\frac{1}{4}$ de cebolla morada, en rodajas



Procedimiento

1. En un recipiente pequeño, agrega los ingredientes del aderezo, vierte la mitad de la mezcla en un plato poco profundo para marinar los filetes de pollo durante dos horas, si el tiempo te lo permite. Refrigerar el pollo marinado y dejar aparte el resto de la mezcla para usar como aderezo.
2. Calienta una sartén antiadherente (o parrilla o sartén) a fuego medio con aproximadamente una cucharadita de aceite y cocinar el pollo, 8 minutos por cada lado hasta que estén dorados, crujientes y bien cocidos. Una vez que el pollo esté cocido, déjalo a un lado y déjalo reposar.
3. Limpia la sartén con una toalla de papel y fríe el tocino hasta que esté crujiente.
4. Cortar el pollo en tiras y preparar la ensalada con lechuga, tomates, rodajas de aguacate, maíz, tiras de cebolla y pollo.
5. Agrega 2 cucharadas de agua en la mezcla de aderezo que tenías reservada y revuelve bien, rocía el aderezo sobre la ensalada (o déjala en un plato para que cada quien le eche a su gusto). Agrega los pedacitos de tocino por encima y sazona con un poco más de sal y pimienta molida si es necesario.

