

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 21:59
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/ensalada-de-pollo-con-crema-de-aguacate.html>

Ensalada de pollo con crema de aguacate

INGREDIENTES

1 Pollo entero
1 Zanahoria
Media Cebolla
2 ramas de Apio
2 Endibias
2 Manzanas
2 Aguacates
1 Yogurt
Sal a su gusto
Pimienta a su gusto

PREPARACIÓN

Se lava el pollo y se hierva en un litro de agua con sal las verduras troceadas. Al primer hervor se espuma el caldo, se tapa y se deja hervir una hora u media. Cuando se enfríe, trocea la carne separando la piel y los huesos.

Se cuele el caldo y se reserva medio vaso.

Se lavan las endibias y se cortan las hojas en aros.

Se pelan las manzanas y se cortan en gajos, rociándolos con el zumo de limón.

Triturar la pulpa de los dos aguacates con el caldo apartado, el yogurt, sal, pimienta y unas gotas de jugo de limón.

Cubrir con esta salsa la ensalada de pollo, endibias y manzanas