

Chef Pepin



Recetas del Chef Pepin

ENSALADAS Y VEGETARIANOS

ENSALADA DE POLLO INDIA

INGREDIENTES:

- 2 Pechugas de pollo
- Zumo de una naranja y de medio limón
- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada de jengibre fresco rallado
- 2 Naranjas
- 1 Plátano
- 1 Yogurt
- 1 Cucharadita de curry
- 1 Cucharadita de cúrcuma
- 1 Cucharada de mantequilla

PROCEDIMIENTO:

Corta en trozos las pechugas de pollo, macéralas con el zumo de una naranja y de medio limón, sal, pimienta y la cucharada de jengibre fresco rallado.

Pela dos naranjas y córtalas en gajos recuperando el jugo.

Pela un plátano y córtalo en rodajas, báñalo con el zumo del limón restante.

Mezcla un yogurt, el curry y la cúrcuma.

Calienta la mantequilla y fríelos trozos de pollo, escurridos, durante 10 minutos.

Condimenta con la marinada así como con el zumo de naranja reservado.

Cocina 5 minutos más.

Mezcla todo y sirve.