

ENSALADA CÉSAR CON TOQUE ALFREDO



INGREDIENTES

- 1 Bolsa de brotes de lechugas.
- 8 arbolitos de brécol.
- 400 g. de pollo fileteado.
- 250 g. de pan rallado panko sin gluten.
- 6 g. de sal.
- 0,4 g. de pimienta negra molida.
- 200 g. de aceite de oliva virgen extra.
- 138 g. de queso parmesano.
- 1 envase pequeño de mayonesa.
- 1 diente de ajo.
- 9 anchoas.
- 60 g. de queso parmesano.



ELABORACIÓN

- Abrir la bolsa y oxigenar.
- Rallar el brécol e introducirlo en el microondas durante 3-4 minutos.
- Adelgazar el pollo y salpimentarlo.
- Pasarlo por pan panko (puede triturarse un diente de ajo y mezclarlo con el panko).
- Dorarlo en una sartén con AOVE hasta que esté algo crujiente, pero jugoso.
- Cortar el queso parmesano en lascas.
- Triturar el diente de ajo (pelado) con la mayonesa.
- Añadir 9 anchoas picadas y 60 g. de queso parmesano.
- Retirar una vez que la salsa esté emulsionada.
- Mezclar con las hojas de lechuga.

