



Ensalada de Pollo al Curry

Porciones: 4

Ingredientes ensalada:	
Carne de pollo (horneada) cortada en bocados:	1 libra.
Manzana:	1 unidad.
Arándanos (o uvas pasas):	1/3 taza.
Cebolla larga (porción de hojas verdes):	1/3 taza.
Tallos de apio:	2 unidades.
Lechuga romana:	2 plantas.

Ingredientes aderezo:	
Yogurt griego sin sabor:	½ taza.
Mayonesa:	2 cucharadas.
Jugo de limón:	1 cucharada.
Curry en polvo:	2 cucharaditas.
Jengibre en polvo:	½ cucharadita.
Sal:	½ cucharadita.

Ingredientes guarnición:	
Almendras cortas en láminas:	½ taza.
Hojas de cilantro rudamente picadas:	½ taza.
Tomates cherry enteros:	½ taza.

Herramientas:
Tazones para mezclar.
Tabla de corte para vegetales.
Cuchillo de chef.
Tabla de corte para carnes.
Tazas y cucharas medidoras.
Báscula de cocina.

Preparación:

1. Procede con la preparación del aderezo:
 - a. En un tazón pequeño, agrega: el yogurt griego, la mayonesa, el jugo de limón, el curry en polvo, el jengibre en polvo y la sal.
 - b. Mezcla vigorosamente hasta lograr homogenizar.
 - c. Refrigerera.
 2. Pica los vegetales y la manzana y llévalos a un tazón grande. Mezcla suavemente.
 3. Lleva a ese mismo tazón: la carne de pollo picada (que tenias reservada en el refrigerador) y el aderezo refrigerado.
 4. Integra cuidadosamente.
 5. Pon tu receta sobre la ensaladera en la que la vas a presentar y cúbrela con: las nueces cortadas en laminas, las hojas de cilantro rudamente picadas y algunos tomates cherry.
- ¡Disfruta!