

POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE



INGREDIENTES

12 filetes de pechuga de pollo
Sal y pimienta
Huevo y pan rallado
Aceite de oliva

ENSALADA:

Lechugas variadas
3 tomates
Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Sal

MODO DE HACERLO

Salpimentar los filetes de pollo. Pasar por huevo batido y pan rallado. Freír en abundante aceite caliente. Escurrir sobre papel absorbente.

ENSALADA:

Lavar y secar la lechuga y los tomates. Cortar y poner en el plato de presentación.

En un bol mezclar un volumen de vinagre con tres de aceite y emulsionar. Sazonar. Aliñar la ensalada con la vinagreta antes de servir.

VARIANTES:

En el empanado se puede añadir hierbas o especias.

Combinar distintos tipos de lechugas.

Añadir mostaza, miel, hierbas... a la vinagreta.

CONSERVACIÓN:

Los filetes de pollo fritos se pueden guardar unos 2 ó 3 días en la nevera.

Empanados y crudos se pueden congelar.

La ensalada aliñada es de consumo inmediato.