

Ensalada de pollo y espárragos



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-de-pollo-y-esparragos>

Preparación

Cocinar las pechugas en la plancha caliente 5 minutos de cada lado, condimentar con sal y pimienta y reservar manteniéndolas calientes. Cortar los tallos de los espárragos y hervir las puntas con agua con sal hasta que queden tiernas, unos 5 minutos aproximadamente. Colarlas y mantenerlas calientes. Cortar el tofu en cubos de 2 cm, pasarlos por harina, espolvorearlos con un poquito de curry y grillarlos a la plancha hasta que estén dorados. En un bol mezclar el pollo tibio cortado en tiras, las puntas de los espárragos, el tofu y los porotos. Hacer un aderezo con la mostaza, el jugo de limón, el aceite y el estragón y colocarlo sobre los ingredientes de la ensalada. Revuelva bien y disfrute! Fuente: RevistaMaru.com



Ingredientes

- 4 Pechugas de pollo
- 150 gramo/s Espárragos
- 300 gramo/s Porotos cocidos
- 250 gramo/s Tofu
- 1 poco Harina
- 1 cantidad mínima Curry
- 1 cucharada/s Mostaza
- 3 cucharada/s Jugo de limón
- 4 cucharada/s Aceite de oliva
- 2 cucharada/s Estragón

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Legumbres, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Chicas delgadas, Ensalada