

# Ensalada fattoush



**Dificultad:** □□□□□

Tiempo de preparación: 25min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 35min , Número de porciones: 4

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

**Autor:** Maria

**Url:** <https://srecetas.es/ensalada-fattoush>

## Preparación

En una pequeña sartén, añadir el pollo con un poco de aceite de oliva y rehogar hasta que esté cocido. Usted puede agregar sal y pimienta al pollo también si lo desea.

Después de que el pollo esté listo, en la misma sartén, agregue las tortillas en trozos pequeños y freír un poco hasta que estén agradables y frescas. A continuación cortar los tomates, el pepino, el pimiento verde y las cebollas en cubos pequeños. Añadir todo en un tazón grande. Agregue el cilantro, el perejil y la menta. En otro tazón, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta y revuelva. En un bol grande, añadir el pollo con la tortilla, y las verduras y vierta el aderezo por encima. Revuelva bien.

## Ingredientes

- 1 Pepino
- 1 Pimiento verde
- 3 Tomates medianos
- 6 Cebollas de Verdeo
- 1 Pechuga de pollo cortada en tiritas
- 2 Tortillas de maíz cortadas en trozos
- 1/3 taza/s Cilantro
- 1/3 taza/s Perejil
- 1 cucharada/s Menta picada
- 1/4 taza/s Aceite de oliva
- 1/4 taza/s Jugo de limón
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta

## Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Todo el año, Aves y conejos, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Familia, Ensalada

