

Ensalada de pollo con pepino y salsa de menta

Sanísima y fresca **Ensalada de pollo con pepino**. Un plato muy natural lleno de virtudes nutricionales con el que hacer las delicias de los amantes de pepino. Esta humilde hortaliza de toda la vida contiene nutrientes maravillosos para nuestra salud, como son el silicio o el potasio. El silicio es muy bueno para la formación del colágeno en el organismo y el potasio nos ayudará a eliminar el exceso de líquidos. Por otra parte, el pollo está hecho a la plancha, lo que le da a la ensalada un toque muy rico. La salsa por su parte la hace más jugosa.

Ingredientes de la ensalada

- 100 g de rúcula
- 100 g de canónigos
- 2 pechugas de pollo a la plancha cortadas en dados
- 5 rabanitos en rodajas finas
- 1/2 pepino en bastoncitos
- Hojitas de menta
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para la salsa

- 1 yogur griego
- 1/2 pepino
- 2 cucharadas de mayonesa
- 6 hojas de menta
- El zumo de medio limón
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolleta
- 6 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal y pimienta

Preparación de la Ensalada de pollo

En una batidora echamos todos los ingredientes de la salsa y los batimos. Una vez que esté hecha la salsa reservamos.

Pasamos las pechugas de pollo, previamente salpimentadas, por la plancha o sartén con un poquito de aceite. Las hacemos hasta que estén doraditas y después, una vez que se enfríen, las cortamos en dados. Reservamos.

Para montar la ensalada de pollo, en un bol o plato hondo ponemos la rúcula y los canónigos como base. Después los rábanos y a continuación los bastoncitos de pepino. Por último agregamos los dados de pechuga de pollo en daditos. Finalmente aliñamos nuestra fresca ensalada con la salsa que tenemos reservada a nuestro gusto y decoramos con unas hojitas de menta.

Si te gustan las ensaladas, te recomendamos nuestra Ensalada completa, una idea como plato único.