

ENSALADA DE POLLO EN ESCABECHE DE CÍTRICOS Y MANGO

INGREDIENTES PARA LA PECHUGA

- 1 pechuga de pollo entera
- $\frac{1}{2}$ vaso de zumo de naranja
- 1/2 vaso de vinagre
- 1 hoja de laurel
- 2 ramas de romero
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva, Sal Y Pimienta

Para la ensalada

Lechugas variadas

Mango

Granada

Aliño de medio limón, media naranja y dos cucharadas de aceite de oliva suave

Elaboración:

Exprimimos la naranja para conseguir el zumo y lo reservamos.

Por otro lado cogemos la pechuga de pollo y le quitamos toda la grasa que podamos. La salpimentamos y la doramos en una sartén vuelta y vuelta.

En la misma cazuela, para que tenga el sabor del pollo, agregamos una cucharadita de pimentón, una hoja de laurel, las ramas de romero, el zumo de naranja, el medio vaso de vinagre y un vaso de aceite de oliva. Tapamos la cazuela.

Cocemos entre quince y veinte minutos.

Es conveniente dejarlo reposar en la nevera hasta el día siguiente.