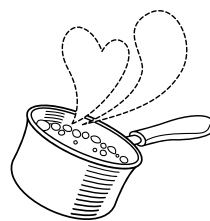


BURRITO DE POLLO Y JAMÓN CON SOFRITO DE LA HUERTA Y CRUJIENTE DE ZANAHORIA, ADEREZADO CON SALSA DE YOGUR, MOSTAZA, MIEL Y LIMÓN



ESCUELA DE CHEFS

ALIMERKA

WWW.ESCUELACHEFSALIMERKA.ES

INGREDIENTES

- ✂ Pechuga de pollo
- ✂ Tacos de jamón serrano
- ✂ Tortitas de trigo
- ✂ Calabacín
- ✂ Puerro
- ✂ Pimiento rojo
- ✂ Tomate triturado
- ✂ Zanahoria
- ✂ Manzana sabrosa
- ✂ Limón
- ✂ Yogur griego natural
- ✂ Mostaza
- ✂ Miel
- ✂ Queso rallado
- ✂ AOVE
- ✂ Perejil
- ✂ Sal

ELABORACIÓN

- 1 Preparamos el jamón:** salteamos los trocitos de jamón en una sartén con aceite de oliva previamente calentado.
- 2 Preparamos el pisto:** aprovechamos la misma sartén y el aceite del jamón para comenzar a hacer el pisto, añadiéndole un poquito más de aceite. Lo ponemos al fuego, picamos el pimiento rojo, el calabacín, la manzana, el puerro y la zanahoria en cuadraditos, salpimentamos y lo cocinamos todo a fuego lento. Cuando esté pochado añadimos la salsa de tomate natural. Lo trituramos logrando así una salsa de tomate enriquecida. Aprovechamos para cortar en tiras finas una zanahoria y la reservamos para el emplatado.
- 3 Cocción del pollo:** al mismo tiempo, ponemos al fuego una olla con agua, sal y un chorro de aceite de oliva llevándola a ebullición. Cuando hierva el agua, añadimos las pechugas de pollo previamente troceadas. Lo cocemos durante 15 minutos aproximadamente.
- 4 Preparamos la salsa de yogur:** en un bol agregamos un yogur natural griego, ralladura de limón, jugo de limón, una cucharada de miel y otra de mostaza. Lo emulsionamos todo bien hasta hacer una salsa homogénea.
- 5 Burrito:** cortamos a la mitad las tortitas para así proceder al emplatado.
- 6 Emplatado:** sobre la media tortita previamente cortada, untamos una cucharada de pisto por toda ella. A continuación, desmenuzamos el pollo cocido encima del pisto. Añadimos los tacos de jamón previamente pasado por la sartén, el queso, una cucharada de la salsa de yogur y la zanahoria rallada. Finalmente cerramos la tortita.

ALÉRGICOS:



GLUTEN



MOSTAZA



LÁCTEOS

