

ENSALADA DE POLLO MEXICANA ESTILO CASERO



En México, la ensalada de pollo es un platillo tan común como la ensalada de atún o la ensalada rusa en otras gastronomías del mundo. De hecho, las tres ensaladas se parecen en cuanto a la presentación, ya que incluyen el ingrediente principal y se condimentan con mayonesa o crema. Así mismo, muchas son las personas que consideran que la versión mexicana es una adaptación de la ensaladilla rusa original. Por ello, este plato también es conocido como ensalada rusa de pollo mexicana. En la ensalada mexicana, debemos resaltar que se suele emplear la pechuga, así como papas y otras verduras que pueden variar al gusto del consumidor. La receta de ensalada de pollo mexicana incluye un toque de ajo que la vuelve mucho más rica. Se trata

de una elaboración muy sencilla y rápida, que permitirá disfrutar de un plato completo y delicioso.

Ingredientes para hacer la ensalada mexicana de pollo:

500 granos de pechuga de pollo

240 gramos de verduras variadas

6 cucharadas soperas de mayonesa

6 cucharadas soperas de crema agria

1 pizca de sal

1 pizca de pimienta negra

Cómo preparar la ensalada mexicana de pollo:

- 1. Hierve, escurre y desmenuza la pechuga de pollo.**
- 2. Cocina las verduras escogidas también en agua hirviendo, sin embargo, debes lavarlas previamente y trocearlas en caso de ser grandes. Puedes escoger los ingredientes que más te gusten, ya que la ensalada de pollo mexicana se caracteriza por los condimentos y la forma de presentar el ingrediente principal, más que por los ingredientes complementarios. Puedes usar chícharos (guisantes), papa, zanahoria e incluso manzana verde. La manzana**

verde no debe cocinarse, solo pelarse y cortarse en cubos. Escurre la verdura cuando esté lista y pásala por agua fría para cortar la cocción.

3. Coloca en un bowl todos los ingredientes y mézclalos, incluida la mayonesa y la crema. La cantidad de sal y pimienta será al gusto.

4. Puedes servir tu receta de ensalada mexicana sobre hojas de lechuga, en un emparedado, con galletas saladas o con galletas integrales. Existe una variante de la ensalada mexicana de pollo con coditos que incluye este ingrediente al final. Por supuesto, los coditos se cocinan en agua hirviendo antes y se escurren.