



Ensalada César

Receta de V-ZUG AG



Preparación	30 Min.
Tiempo de cocción	10 Min.
Porciones	4

Ensalada César con pollo marinado, cobertura crujiente de panko y aderezo cremoso. Una deliciosa combinación de sabores frescos y cremosos.

Pollo marinado

- 150 ml suero de leche
- 1 cda Salsa Worcestershire
- 1 limón, solo ralladura
- 2 ramitas de perejil, hojas finamente picadas
- ½ cda sal
- un poco pimienta
- 4 filetes de muslo de pollo, sin hueso

Aliño César

- 1 cda Mostaza de Dijon
- 50 ml vinagre de vino blanco
- 15 ml vinagre balsámico blanco
- 2 yemas de huevo
- 2 filetes de anchoa, drenado
- 1 diente de ajo
- 250 ml aceite de girasol
- 100 g Queso parmesano, finamente rallado





un poco sal
un poco pimienta

Empanado

80 g pan rallado panko
alguno mantequilla clarificada, para freír
un poco flor de sal

Ensalada César

4 lechuga baby gem, reducido a la mitad
1 cda aceite de oliva
un poco sal
2 lechuga baby gem, hojas arrancadas bruscamente
50 g Queso parmesano, finamente rallado

Pollo marinado

Mezcle suero de leche, salsa Worcestershire, ralladura de limón y perejil y sazone con sal y pimienta. Coloca el pollo en una bolsa de vacío, añade la marinada y sella al vacío. Marina el pollo en el refrigerador durante al menos 8 horas.

Aliño César

Coloca la mostaza y todos los ingredientes hasta el ajo inclusive en un recipiente alto y tritura finamente con una batidora de mano. Vierta lentamente el aceite de girasol mientras mezcla continuamente hasta que se forme una mezcla suave y homogénea. Incorpore el parmesano y sazone con sal y pimienta.

Empanado

Retira el pollo de la bolsa y seca un poco de la marinada. Coloca pan rallado panko en un plato hondo. Reboza los trozos de pollo uno por uno, presionando firmemente. Llena una sartén con mantequilla clarificada a una profundidad de aproximadamente 3 cm y calienta a fuego medio-alto (nivel 7-8). Fría filetes de pollo en tandas durante aproximadamente 3 minutos por cada lado hasta que estén dorados. Reduzca ligeramente el calor (nivel 6) y fría durante un minuto más hasta que esté completamente cocido. Escurre el pollo en un plato cubierto con papel de cocina y mantenlo caliente.

Ensalada César





Calienta una sartén para grill a fuego medio-alto (nivel 7-8). Cepilla la lechuga baby gem cortada por la mitad con aceite y sazona ligeramente con sal. Coloca la lechuga con el lado cortado hacia abajo en la bandeja del grill y ásalala durante unos 2 minutos, luego gírala y cocínala durante 1 minuto más. Disponga la lechuga a la parrilla y las hojas de lechuga fresca con el aderezo. Corta el pollo, colócalo encima de la ensalada y luego espolvorea con parmesano.

Accesorios

Sartén (aprox. 20 cm ø)

Parrilla

Información complementaria

Creado el

07.04.2026

