



0251 ENSALADA CÉSAR

Ingredientes (para 2 comensales)

- Cogollos de lechuga (2)
- Pechuga de pollo (1)
- Panceta fresca (150 gr)
- Pan (3 rebanadas)
- Queso parmesano rallado (50 gr)
- Queso parmesano en virutas
- Salsa worcestershire - salsa Perrins-
- Filetes de anchoa (6-8)
- Mostaza
- Pimienta negra
- Azúcar
- Huevo (2)
- Vinagre de manzana u otro suave
- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de oliva del 0,4
- Mantequilla



Proceder

Limpia y seca bien los cogollos de lechuga

Prepara uno de los huevos "mollet" (clara cocida y yema líquida) cociendo un huevo en agua hirviendo con una cucharada de sal durante 4 minutos. Corta la cocción sumergiendo el huevo en agua fría. Pélalo y resérvalo



Corta el pan en cubos. En una sartén a fuego fuerte pon una cucharada de mantequilla y otra de aceite de oliva virgen extra y saltea los cubos de pan con una pizca de azúcar hasta que tomen color dorado. Reservalos

En la misma sartén saltea a fuego medio la pechuga de pollo entera salpimentada por ambas caras. Tápala con una tapadera y deja que se haga unos 3 minutos por cada lado, hasta que esté bien hecha. Reservalo en un plato en el que debe reposar unos 10-12 minutos

Corta la panceta fresca en bastones y fríela en la misma sartén que has frito el pan y la pechuga. Escúrrelas del aceite que haya en la sartén cuando esté bien torrado

Pon un huevo en un vaso de la batidora con un poquito de sal (no mucha, ya que además añadiremos anchoas), 200 ml de aceite de oliva suave (de 0,4), un chorro de vinagre suave, un ajo pelado, una cucharada de mostaza, 6-8 anchoas en aceite de oliva, 50 gr de queso parmesano rallado, pimienta negra molida y un buen chorro de salsa worcestershire. Tritúralo todo hasta que monte la salsa y reservalo

Corta la pechuga en escalopes

En un bol grande pon hojas de cogollo de lechuga romana bien limpias y secas, añade el pollo, la panceta churruscada, el pan salteado, el huevo mollet y unas cuantas cucharadas de salsa y muévelo todo bien

Sírve los platos y adorna con unas virutas de queso parmesano