

## Ensalada de gallina

LA QUE NO PUEDE FALTAR



### Ingredientes:

Una pechuga de pollo con hueso  
5 papas  
2 zanahorias  
1 manzana

### Para el aderezo:

2 cucharadas de aceite de oliva  
1 diente de ajo  
4 cucharadas de mayonesa  
½ cucharada de mostaza  
1 chorrito de vinagre  
Sal



1. Limpia la pechuga y ponla a hervir con agua que la tape, media cebolla y sal. Cuando la pechuga esté cocida, resérvala y deja que se enfríe. Desmecha la pechuga en tiras que puedan llevarse a la boca.



2. Corta en cuadritos las zanahorias y las papas. Pon a hervir la zanahoria agua con sal. Cuando ya tengan unos cinco minutos, añade las papas en cuadritos. Espera a que las papas estén cocidas, cuida de que no se ablanden demasiado. Saca las verduras y ponlas a escurrir en un colador, puedes pasarlas por agua fría para detener la cocción. Espera que se escurran muy bien. En un bol añade las tiras de pechuga, las papas y las zanahorias. Mezcla ligeramente.



3. Aparte, machaca del diente de ajo, pon un chorrito de vinagre, añade el aceite agitando la mezcla con una cuchara para que se integren. Luego añade la mayonesa y la mostaza.

4. Pela, quita las semillas y la parte dura del centro a las manzanas. Corta la manzana en cuadritos. Ahora sí, añade las manzanas al bol y vierte el aderezo, revuelve bien para que se integren todos los ingredientes. Si es de tu gusto puedes añadir en este momento guisantes o *petit pois*.



5. Corrige, el punto de sal (recuerda no pasarte) o si le hace falta un poco más de mayonesa. Pon la ensalada al menos dos horas en la nevera antes de servir.



CONTENIDO DESCARGADO  
DE LA SECCIÓN MÚSICA DEL  
PORTAL WEB «CANTO Y CUENTO».  
IMPRIMIR EN FORMATO CARTA