

# Ensalada fresca de pollo picantón y vinagreta de frambuesa

---

Siguiendo la línea de nuestras recetas saludables, en esta ocasión cocinaremos al horno y al vapor nuestro pollo picantón aderezándolo con una vinagreta de frambuesa con granada, tomates cherrys y pasas. Utilizaremos la técnica al vapor con el fin de extraer una textura melosa y jugosa que permita suavizar el sabor fuerte del picantón.

## Preparación

---

Preparamos el horno programa 100% Vapor. Ponemos el pollo limpio con tomillo en su interior, sal y pimienta en la bandeja agujereada grande. Cocinamos durante 20 minutos. Dejamos enfriar y desmenuzamos sin romper en exceso. Reservar. Limpiamos las hojas y troceamos. Hidratamos las pasas en agua. Extraemos los granos de la granada. Reservar. Para hacer la vinagreta, presionamos las frambuesas con el tenedor en un bol y vamos emulsionando con aceite y vinagre. Reservar. Decoramos con frambuesas.

## Ingredientes

---

1 unidad de Picantón  
c/s de Tomillo fresco  
c/s de Hojas de espinaca  
c/s de Lollo rosso  
1 unidad de Granada  
80 gr de Tomate cherry  
50 gr de Uva pasa  
125 gr de Frambuesa  
50 gr de Vinagre de Jerez c/s de Sal  
Pimienta blanca molida

## Utensilios

---

Bandeja de rejilla  
Bandejas  
Boles  
Cuchillos  
Varilla

## Instructor destacado

---



Carito Lourenço

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

El Corte Inglés  
**SUPERMERCAD**