

Receta: AGUACATE RELLENO

TIEMPO DE PREPARACIÓN



AGUACATE RELLENO

Entrante

20
minutos

INGREDIENTES

- 5 aguacates
- Sal y pimienta al gusto
- Lechugas, espinacas o rúcula para decorar
- Para la ensalada de pollo
- 1 cebolla roja mediana, cortada en rodajas finas
- 2 tomates grandes, cortados en rodajas finas
- 4 limones
- 2 a 3 cucharadas de cilantro picado finamente
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 5 tazas de carne de pollo o pavo cocido, desmenuzado

INSTRUCCIONES

PARA PREPARAR EL RELLENO DE LA ENSALADA DE POLLO:
Para quitar el sabor amargo y picante de las cebollas, ponga las rodajas de cebolla roja en una fuente y una cucharada de sal, utilice las manos para frotar la sal en las cebollas. Cúbralas con agua tibia y déjelas reposar durante 10 a 20 minutos. Enjuague bien las cebollas con agua fría y cierna el agua. Puede dejarlas en agua fría hasta el momento de usarlas. Esto ayuda a quitar el sabor amargo y también hace que se curtan más rápido al mezclarlas con el jugo de limón.
Corte los limones y guarda la mitad de un limón para más tarde (se lo usará para exprimir sobre los aguacates para evitar que se oscurezcan muy rápido. Exprima el jugo del resto de limones y mézclelo con las cebollas lavadas. Curtir o marinar las cebollas con el jugo de limón y una pizca de sal por aproximadamente unos 10 minutos, o hasta que se empiecen a poner rosaditas. Mezcle las rodajas de tomate, el cilantro picado y el aceite de oliva con las cebollas curtidas.
Agregue la carne de pollo o pavo desmenuzada y mezcle bien. Pruebe y agregue sal/pimienta al gusto. Guarde la ensalada de pollo en la refrigeradora hasta el momento de preparar los aguacates.

PARA RELLENAR LOS AGUACATES:
Corte los aguacates por la mitad, quite las pepas, y pélelos con cuidado. Rocíelos con el resto del jugo de limón.
Rellene los aguacates con la ensalada de pollo.
Sirva los aguacates rellenos con pollo encima de hojas de lechuga (o espinacas) una cama de ensalada de verdes.

DIFICULTAD

BAJA

RENDIMIENTO

10
porciones