



ENSALADA DE PASTA CON POLLO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de pasta
- 40 g de aceitunas
- 40 g de mostaza
- 50 ml de vinagre
- 2 unidades de pechuga de pollo
- 2 unidades de tomate seco
- 2 unidades de dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- especias (clavo, comino, pimienta,...)
- hierbas aromáticas
- sal

LA PREPARACIÓN

- Mezclar en un mortero el ajo, una pizca de sal y las especias. Machacar y añadir 100 ml de aceite. Mezclar bien y untar con esta vinagreta las pechugas fileteadas.
- Envolver las pechugas con papel de aluminio y meter al horno precalentado hasta que queden hechas.
- Mientras tanto preparar una vinagreta de mostaza:
- Mezclar 2 cucharadas de mostaza, 2 cucharadas de hierbas aromáticas, 50 ml de vinagre, sal y pimienta. Añadir 100 ml de aceite de oliva y mezclar de nuevo.
- Cocer la pasta y escurrirla bien.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 36.6 g	Grasas 17.1 g
Kcal 396	Proteínas 22.3 g

- En una ensaladera mezclar la pasta con las aceitunas y los tomates secos, troceados. Regar con la vinagreta de mostaza. Añadir los filetes de pechuga, con el jugo.