

Ensalada de pollo al cacahuete con col lombarda, salsa ponzu y anacardos

Tiempo total **80 Mins.** **20 Mins.** Tiempo de preparación **40 Mins.** Tiempo de cocción **20 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)

4.401 kJ / 1.025 Kcal

Grasas: **63 g** Proteínas: **57 g**

Carbohidratos: **64 g**

INGREDIENTES

2 porciones

300 g de filete de pollo
1 pellizco de pimienta recién molida
1 cucharada de mantequilla de cacahuete
90 ml Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
a Limón

Para la salsa:

3 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete
4 cucharadas Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
a Limón

1 cucharada de ralladura de limón

Para los garbanzos:

400 g de garbanzos en conserva
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón dulce en polvo
1 cucharadita de ajo granulado
0,5 cucharadita de cilantro
1 cucharada de semillas de sésamo
1 pellizco de sal

PREPARACIÓN

Pasos 1

300 g de filete de pollo - **1 pellizco** de pimienta recién molida - **1 cucharada** de mantequilla de cacahuete - **90 ml** Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
Corte el pollo en lonchas medianas (1,5 cm de grosor, aproximadamente) y salpimiéntelo. Mezcle la mantequilla de cacahuete con la Salsa Ponzu Limón Kikkoman para crear un adobo y, luego, cubra bien el pollo y déjelo marinar.

Pasos 2

3 cucharadas de mayonesa - **2 cucharadas** de mantequilla de cacahuete - **4 cucharadas** Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón - **1 cucharada** de ralladura de limón
En un bol, mezcle la mayonesa, la mantequilla de cacahuete, la salsa ponzu y la ralladura de limón.

Pasos 3

400 g de garbanzos en conserva - **1 cucharadita** de ajo granulado - **3 cucharadas** de aceite de oliva - **1 cucharadita** de pimentón dulce en polvo - **0,5 cucharadita** de cilantro - **1 cucharada** de semillas de sésamo - **1 pellizco** de sal - **1 pellizco** de pimienta recién molida
Escurra y seque los garbanzos. Mézclelos con el aceite de oliva, las especias y las semillas de sésamo. Sazone con sal y pimienta. Tuéstelos a 200 °C en el horno durante 20 minutos o fríalos en una sartén.

Pasos 4

1 pellizco de pimienta recién molida
250 g de col lombarda
1 pepino
1 manojo de perejil
1 puñado de sus germinados favoritos
1 puñado de anacardos tostados

250 g de col lombarda - **1** pepino - **1 manojo** de perejil - **1 puñado** de sus germinados favoritos - **1 puñado** de anacardos tostados
Pique finamente la col, el perejil, los anacardos y corte el pepino en medias rodajas. Ase el pollo a la plancha o a la sartén y déjelo enfriar. Coloque los ingredientes en cuencos y rocíelos con la salsa de cacahuete. Cubra con las rodajas de pollo y decore con el perejil y los anacardos.