



Pollo a la Plancha con Ensalada

Description

A great and easy idea for lunch or dinner. In Latin America we love to have our steaks or meats on the grill, but always accompanied with something else. In this case this dish has got a very rich vegetable salad.

Pollo a la Plancha con Ensalada or Grilled Chicken with Salad (English version below)

- 4 filetes de pechugas de pollo

Para Marinar

- 2 dientes de ajo, pelados y finamente picados
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharada de oregano
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Para la Ensalada

- 200 gramos de alverja cocinada
- 200 gramos de granos de mazorca
- 200 gramos de papa cocinada cortada en cubos
- 4 huevos cocinados y tajados
- 4 cucharadas de mayonesa
- Sal y Pimienta molida al gusto

Preparacion

1. En un recipiente grande no metalico, mezclar en conjunto todos los ingredientes para marinar .
2. Coloque los filetes dentro y cubra bien ambos lados.
3. Cubra el recipiente y marine en la nevera for lo menos 2 horas.
4. Remueva los filetes del recipiente y cocinelos en un sarten-asador precalentado a fuego alto.
5. Cuando hayan cocinado por ambos lados poner en un plato caliente.
6. Para ela ensalada mezcle todos los ingredientes suavemente con la mayonesa.
7. Sirva caliente y acompañe con la ensalada y un huevo tajado.

Grilled Chicken with Salad (English version)

- 4 Chicken breasts

For Marinade

- 2 garlic cloves, peeled and finely chopped
- 1/2 tsp grated cumin
- 1/2 tbsp of oregano
- 2 tbsp of olive oil
- Salt and black pepper

For the Salad

- 200 grams of cooked peas
- 200 grams of cooked sweet corn
- 200 grams of cooked potatoes diced
- 4 boiled eggs
- 4 tbsp of mayonnaise
- Salt and Pepper to taste

Preparation

1. In a large non-metallic dish, mix all the ingredients to be marinated together.
2. Place the steaks in the marinade and coat on both sides.
3. Cover and marinate in the fridge for up to 2 hours.
4. Remove the chicken from the marinade and cook under on a preheated grill-pan.
5. When cooked, set aside to rest on a warm plate.
6. For the salad mix all the ingredients gently with the mayonnaise.
7. Serve the Salad on one side with the egg.