

## PLATO DE FONDO

# TIMBAL DE ARROZ CON PESTO VERDE Y ENSALADA DE POLLO



### Ingredientes:

- 1/2 taza de cebolla morada
- 200 g de tomate cherry picado
- 1/2 taza de arándanos frescos o uva
- 1 pechuga de pollo cocida y desmechada
- 1/4 taza de almendras laminadas
- 1/4 taza de castañas de caju o anacardos
- 1/4 taza de pimentones
- 3 cucharadas de yogurt sin sabor
- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadas de mostaza miel
- 1/3 Arroz
- Sal
- 1 atado de cilantro
- 1 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de almendras
- 1/4 de taza de nueces

### Preparación

- Mezclar en un bowl 1/2 taza de cebolla morada en cubos pequeños +200 g de tomate cherry picado + 1/2 taza de arándanos frescos o uva + 1 pechuga de pollo cocida y desmechada +1/4 taza de almendras laminadas + 1/4 taza de castañas de caju o anacardos + 1/4 taza de pimentones (ojalá con mezcla de colores) + 3 cucharadas de yogurt sin sabor +3 cucharadas de mayonesa + 1 cucharadas de mostaza miel + sal al gusto.



- Mezclar todo, debe quedar bastante húmedo (si es necesario puedes agregar 1 o 2 cucharadas del caldo de la cocción del pollo).
- ARROZ VERDE: poner 1 atado (o 1 taza apretada) de cilantro en una olla pequeña con agua hirviendo. Dejar hervir por un minuto y retirar.
- Estilar y poner a un bowl con agua con hielo para parar la cocción (se fija la clorofila y quede de un verde perfecto).
- Poner en la procesadora el cilantro blanqueado y estilado +1 taza de aceite de oliva +1/4 taza de almendras +1/4 de taza de nueces + sal al gusto.
- Procesar hasta hacer una pasta húmeda y mezclar con arroz previamente graneado y cocido.
- Para montar poner un timbal (molde redondo) en el plato rellenar 1/3 con arroz verde, luego ensalada de pollo y terminar nuevamente con arroz verde.
- Decorar con cilantro picado y zarzaparrilla o lo que tengas para que quede con un color bonito.

