

**Raciones:** 3 raciones.

**Temperatura del plato:** Frío / Ambiente.

**Material necesario:** Tabla de corte, cuchillo cocinero, cazos, pelador, mandolina, boles grandes, cuencos pequeños y thermomix o turmix.

**Dificultad**



**Tiempo**



Escanea el código para visualizar la receta en nuestra web



## Ensalada de soba con pollo y verdura a la salsa Tahini

### Ingredientes

- 120 g de cuartos traseros de pollo limpios y deshuesados
- 105 g de soba (fideo japonés)
- 60 g de pepino
- 45 g de zanahoria.
- **PARA COCER EL POLLO:** 20 g de sal, 2 dientes de ajo partido a lo largo, 10 g de jengibre pelado cortado en láminas, 2 g de pimienta negra y 1 hoja de laurel.
- **SALSA:** 60 g de salsa Tahini (salsa árabe de sésamo), 6 ml de salsa de soja y 3 ml de salsa de ostra.
- **ALIÑO:** 45 ml de aceite de oliva suave, medio diente de ajo, 12 g de cacahuete, 12 g de anacardo, 12 g de jengibre pelado y 6 g de blanco de puerro.
- **DECORACIÓN:** 6 g de hojas de cilantro, 9 aros de guindilla, 3 g de alga nori en tiras muy finas y 3 g de sésamo blanco tostado.

### Elaboración

**PASO 1:** Condimentar 1 litro de agua en un cazo para el pollo y otro litro de agua con 10 g de sal en otro cazo para los fideos de soba. Pelar la zanahoria y el pepino y cortar en juliana (tiras muy finas) con una mandolina.

**PASO 2:** Una vez el agua está en ebullición, echar el pollo y los fideos soba uno en cada cazo durante aprox. 3 min. Cuando estén cocidos sacarlos y dejarlos en dos boles con agua fría y hielo.

**PASO 3:** Pelar el ajo y jengibre, cortarlos en trocitos y meterlos junto con los anacardos y cacahuetes en la thermomix para tritararlos durante unos segundos.

**PASO 4:** Preparar en un cuenco la salsa, mezclando los ingredientes hasta que tenga una textura suave.

**PASO 5:** Escurrir el pollo y los fideos soba.

**PASO 6:** Preparar el aliño mezclando todos los ingredientes excepto el puerro. Calentar aceite a 180°C y picar el blanco de puerro en brunoise (dados muy pequeños). Freírlo y añadirlo a la mezcla triturada. Retirar del fuego.

**PASO 7:** Desmenuzar el pollo y picar las hojas de cilantro.

### Emplatado y observaciones

- Montar los fideos soba en un lado del plato formando un gran círculo, como la base. Encima colocar la pechuga de pollo desmenuzada, y verter por encima la mitad de la salsa y la mitad del aliño.
- En el otro lado del plato, echar 4 cucharadas de la salsa rodeando la base, formando dibujos con una cuchara.
- Dividir las julianas finas de pepino y zanahoria en dos montones, poniendo uno en cada gota de la salsa formando círculos pequeños.
- Echar el resto de la salsa en cada montón de la verdura, y por encima, el aliño. Decorar los 5 círculos con alga nori y sésamo, y espolvorear el cilantro picado.
- Por último, cortar un aro de guindilla en 4 trozos y lo colocar en el centro de cada círculo de verdura. Dos aros de guindillas los situaremos en el centro de soba.
- Al comer, mezclar todo junto.

