

Fiesta en un Tazn

Makes: 6 Porciones

Una ensalada de lechuga Romana colorida, con sabores mexicanos tradicionales de Chili de pollo asado, frijoles, tomates, maíz, cilantro, limón y chips de tortilla revueltos en una vinagreta de chipotle de lima.

Ingredients

- 1 pound** filetes de pollo
- 1 teaspoon** chile en polvo
- 5 tablespoons** aceite de oliva
- 1 pound** hojas de lechuga romana
- 2 cups** frijoles negros, secos
- 1 1/2 cups** maíz, granos enteros, congelados
- 2** tomates, medianos
- 1/2 cup** mezcla mexicana de queso, rallado 2%
- 2 tablespoons** cilantro fresco
- 1/2 cup** chips de tortilla de grano entero, sin sal, quebradas en pedazos pequeños
- 2 tablespoons** vinagre de arroz
- 1 tablespoon** jugo de limón
- 1 teaspoon** chiles chipotles, enlatados en salsa de adobo

Directions

1. Para preparar los frijoles secos, ponga los frijoles en una olla y agregue 2 tazas de agua por cada 1 taza de frijoles.
2. Hierva los frijoles durante dos minutos, retire la olla del fuego, tape y déjelos reposar a temperatura ambiental durante dos horas.
3. Enjuague y escurra los frijoles. Regrese los frijoles escurridos a una olla grande, agregando suficiente agua para cubrir por lo menos 2 pulgadas por encima



de los frijoles escurridos.

4. Ponga los frijoles a hervir, reduzca el calor a fuego lento, cubriendo parcialmente la olla durante aproximadamente 1 a 1.5 horas hasta que los frijoles estén blandos. En caso que se forme una espuma, deberá sacarla durante el proceso de cocimiento.

5. Enjuague, escurra y deje enfriar los frijoles antes de agregarlos a la ensalada.

6. Precaliente el horno a 400 ° F.

7. Coloque los filetes de pollo enteros en bandeja de hornear y espolvorearla ligeramente con aceite de oliva y polvo de Chile.

8. Hornee durante 15 a 20 minutos hasta que estén dorados y la temperatura interna alcance los 165° F durante 15 segundos.

9. Cuando se haya enfriado el pollo, córtelo en pedazos en cuadritos. El pollo puede refrigerarse hasta que la ensalada esté lista para servirla.

10. En un tazón pequeño, bata juntos la segunda cantidad de aceite de oliva, vinagre de arroz, jugo de limón y chiles chipotles. Deje de lado hasta que esté listo para verter sobre la ensalada o refrigérelo hasta que esté listo para usarlo.

11. En un tazón grande agregue todos los ingredientes restantes, mezcle con vinagreta y sívalo.