



# Tabulé de quinua con pechuga de pollo



**Chef Alfredo Oropeza (México)**

*Porciones:* **4**

## *Ingredientes:*

### *Para el tabulé*

1 taza de quinua  
2 tazas de agua  
1 manojo pequeño de perejil  
2 cebolletas  
1 taza de hojas de hierba buena, frescas  
3 tomates (jitomates)  
½ chile serrano  
2 cdas de aceite de oliva  
¼ de taza de jugo de limón  
Sal  
Pimienta

### *Para el pollo*

3 tomates verdes  
½ cebolla  
1 chile de árbol, seco  
1 chile de árbol, fresco  
1 taza de cilantro  
2 cdtas de jengibre  
1 pechuga de pollo, sin hueso ni piel y semi aplanada  
3 cdas de aceite de oliva

## *Preparación:*

- Lave la quinua y cocínela con agua y un poco de sal. Una vez lista, enfríela y reserve.
- Pique el perejil, las cebolletas y la hierba buena. Quite las semillas a los tomates y córtelos en cubitos pequeños.
- Para elaborar el tabulé incorpore todos los ingredientes en un tazón y mézclelos de forma envolvente hasta combinar todo perfectamente. Refrigere por algunos minutos.
- Para preparar el pollo comience cortando los tomates en cuartos, pique finamente la cebolla y los chiles. Lave, desinfecte y pique el cilantro, con tallos incluidos.
- Caliente dos cucharadas de aceite de oliva en un sartén a fuego medio, ponga los tomates y muévalos ocasionalmente.
- Cuando comiencen a cambiar de color, agregue el jengibre, la cebolla y el cilantro.
- Cocine por 2 minutos hasta que todos los ingredientes se suavicen. No deje de mover los ingredientes, para evitar que se quemen.
- Triture la preparación con un mortero o molcajete, generando una salsa, y agregue los chiles. Enfríe.
- Corte la pechuga por la mitad y barnícela con la mitad de la salsa. Cocínela en una parrilla caliente, barnizada con 1 cucharada de aceite de oliva, hasta que esté bien cocinada.
- Deje el pollo reposar unos minutos para luego cortarlo en fajitas.
- Para servir, coloque una cama de tabulé en un plato extendido, ponga encima una porción de pollo y vierta encima la salsa al gusto.