



TOSTAS DE POLLO, AGUACATE Y ESPÁRRAGOS CON EMULSIÓN DE AJO NEGRO

Las tostas son un plato sencillo y rápido con posibilidades infinitas. Una de ellas es esta combinación de ingredientes verdes con el pollo cocido Noel y una salsa de ajonegro con múltiples beneficios.

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

- 4 lonchas de Pechuga de Pollo Noel
- 4 rebanadas de pan de pueblo
- Un manojo de espárragos verdes finos
- 2 aguacates

Emulsión de ajo negro:

- 1/2 vaso de leche, 1/2 vaso de aceite de girasol y 1/2 vaso de aceite de oliva
- Un chorrito de zumo de limón, sal
- 3 dientes de ajo negro

PASO A PASO:

1 Ponemos la leche y los aceites en el vaso de la batidora. Con la batidora tocando el fondo del vaso comenzamos a batir, mientras está en marcha añadimos el chorrito de limón y la pizca de sal. Mantenemos el brazo de la batidora en el fondo del vaso hasta que emulsione. Una vez esté ligada la mezcla incorporamos los tres dientes de ajo negro y batimos. Dejamos reposar en la nevera hasta que vayamos a utilizarla.

2 Cortamos los espárragos por la mitad y los blanqueamos durante 5-10 segundos en agua hirviendo, escurrimos y salteamos en una sartén durante unos minutos. Salpimentamos.

3 Cortamos los aguacates en rebanadas finas y la pechuga de pollo cocido en tiras.

4 Tostamos las rebanadas de pan y las cortamos por la mitad. Dejamos que pierdan calor y ponemos una cucharada de la emulsión de ajo negro en la base de cada tosta. Sobre esta ponemos el aguacate y los espárragos. Por último incorporamos la pechuga de pollo, cortada en tiras.