

Receta de sándwich ave palta chileno



Receta de sándwich ave palta

El ave palta es sin duda uno de los sándwich favoritos de muchos chilenos, **simple y delicioso y muy sano**, ideal para elaborar con los restos de pollo asado.

¿Cómo hacer un sándwich ave palta?

Disfrútalo como más te guste, con la carne molida o picada, con la [palta](#) en crema o rebanada, más o menos mayonesa, **las variaciones para un sándwich de tan solo 3 ingredientes** pueden ser más de las que uno podría llegar a creer.

Información Nutricional

Categoría: [Sándwiches Típicos](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 300

Preparación: 10 minutos

Cocción: 30 minutos

Raciones: 2 personas

Receta de ave palta

Ingredientes

- 300 g de pechuga de pollo deshuesada
- 2 [marraquetas](#), [pan frica](#) o [pan pita](#)
- 1 palta grande
- 1 hoja de laurel
- [Mayonesa](#)
- Sal
- Pimienta

Preparación

- **1.** En una olla mediana cocinar las pechugas de pollo con agua, sal y la hoja de laurel por unos 25 minutos. Estilar y enfriar la carne. Reservar.
- **2.** Trozar la carne de pollo cocida, a mano o en una minipimer añadiendo mayonesa, sal y pimienta a gusto. Pelar la palta, molerla con un tenedor o trozarla en rebanadas delgadas, añadir unas gotas de limón y una pizca de sal. Reservar.
- **3.** Abrir las marraquetas y calentar en horno o una tostadora de metal hasta que estén ligeramente doradas.
- **4.** Rellenar las mitades con la pasta de pollo, la palta

y un poco de sal y/o mayonesa adicional a gusto.

- 5. Servir el sándwich de ave palta inmediatamente, al desayuno o a la hora de once, acompañado de un buen café.

Recomendamos

[Ave pimentón](#)

[Sopa de pollo](#)