



RECETAS
ENSALADA CESAR
REGION ANDINA COLOMBIA
RA-GR-ENCE-VIP-02



Ingredientes para un Plato

50 gramos de Salsa Cesar

100 gramos de Lechuga
Romana

150 gramos de Filete de
Pollo

25 gramos de croutones



Alistamiento de Lechuga



Lechuga Romana

1



Recibir la lechuga limpia, sin tierra, sin presencia de contaminación y en buen estado. No debe tener hongos.

2



Mantener la lechuga almacenada en refrigeración, en su empaque original.

3



100 gramos

Tomar la lechuga y pesar 100 gramos.

4



Colocar la lechuga sobre la tabla y cortar con la mano la lechuga, separando las hojas.

5



Lavar las hojas de lechuga siguiendo la técnica vigente de lavado de verduras.



La lechuga debe estar perfectamente seca, para lo cual, se debe colocar en papel absorbente y posteriormente en un escurridor. Dejar las hojas de lechuga en el escurridor.

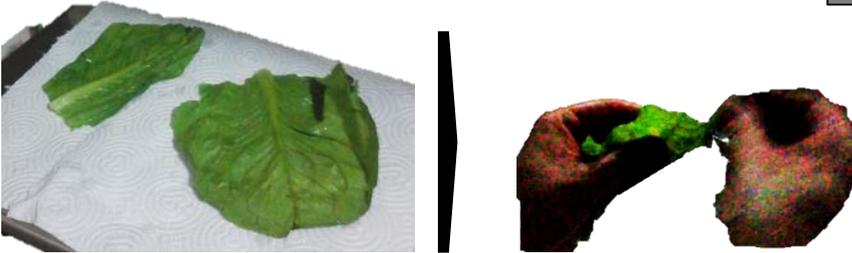
6



Alistamiento de Lechuga



Lechuga Romana



7

Tomar las hojas de lechuga, y con la mano, quitarle el tallo a cada una. Si tiene partes negras, deben retirarse.*



8

No debe quedar ninguna hoja con algún pedazo de tallo. Dejar en el escurridor o en un recipiente hasta la elaboración de la ensalada.



9

Después de quitar el tallo, el peso de cada porción se reduce en un 30 a 35 por ciento, lo cual quiere decir que para preparar un plato solo se van a tomar 65 gramos.



10

Trozarla lechuga en pedazos medianos y colocarlos en un recipiente hasta su preparación.

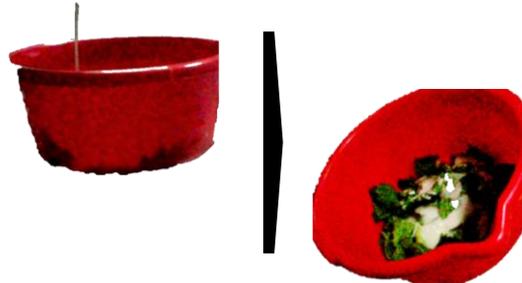


Preparación de la Ensalada



1

Tomar las hojas de lechuga trozadas y pesar 65 gramos, colocar en el bowl o recipiente de preparación.



2

Agregar 50 gramos de salsa cesar (se compra preparada).



3

Revolver con un cucharón grande, de forma que las lechugas queden bien incorporadas con la salsa Cesar.



4

Con un cucharón grande colocar las lechugas en el plato.



5

Asegurarse que la lechuga quedo con la suficiente cantidad de salsa cesar.



6

Freír en un sartén 150 gramos de filete de pollo. Retirar cuando este dorado. Adicionar dos pizcas de sal especial por cada lado.

El pollo debe prepararse en el momento de elaborar la ensalada.



Preparación



7
Cortar en tiras de aproximadamente 1.5 - 2 cm de ancho.



8
Asegurarse que las tiras sean de tamaño uniforme.



9
Colocar las tiras de pollo de forma uniforme.



10
Las tiras deben quedar orientadas en forma de cruz, haciendo un vértice en el centro.



11
Agregar 25 gramos de croutones .



12
Agregar 10 gramos de queso parmesano. Servir con tenedor y cuchillo.



Tabla de Cambios		
Versión	Descripción de Cambios	Fecha
01	Versión Inicial	2015
02	Se mejoran las fotos	Octubre 2019