



*Plato degustado en la Fiesta de
YOGA de La Caminata en DIC 2008*

HÜHNERSALAT

INGREDIENTES:

- Un pollo entero
- 1 lata de piña de ½ kg
- 1 lata de espárragos blancos de ½ kg
- 4 huevos duros
- Mayonesa de un huevo
- Un yogurt
- Curry –al gusto-

ELABORACIÓN:

1. Se cuece el pollo entero con un poco de cebolla, sal, y poca agua y especias:
 - Pimienta en grano
 - Laurel
 - Tomillo
 - Estragón
 - Salvia
2. Una vez cocido, se limpia el pollo de piel y huesos y utilizamos los muslos y pechuga. Se pica en trozo pequeños, se añaden los huevos duros, los espárragos y la piña escurrida. Todo troceado.
3. Hacemos la mayonesa con un huevo
4. Diluimos la mayonesa con el yogurt y se añade el curry
5. Se mezcla todo rectificándolo de sal.

SUGERENCIA:

Preferible hacerlo de un día para otro.

BON APETIT

hari om tat sat