

Barqueta de 'reina pepiada'



Ingredients (per a 1 ració)

- 1 arepa o tortilla mexicana
- 100 g de pit de pollastre cuit
- ¼ d'alvocat madur
- 1 c/s d'oli d'oliva verge extra
- 1 c/c de maionesa
- Coriandre fresc picat (opcional)
- Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió i/o retenció de líquids)

Elaboració

1. En un bol, barregeu-hi la polpa de l'alvocat, l'oli i la maionesa. Aixafeu-ho tot amb l'ajuda d'una forquilla.
2. Piqueu o esmicoleu el pollastre amb els dits.
3. Barregeu tots els ingredients i poseu-los al punt de sal.
4. Disposeu l'elaboració sobre les arepas, tallades com si fossin barquetes.

Recomanacions

Les barquetes es poden servir de diferents maneres: com a acompanyament d'unes torrades, com a farciment d'un entrepà o com a guarnició d'un plat, entre d'altres.