

L'insalata di pollo e verdure

La ricetta di un piatto estivo fresco e saporito: l'insalata di pollo, con tante verdure allegre e colorate.

Potete prepararla in anticipo; anzi, il nostro consiglio è quello di condirla un paio d'ore prima di gustarla, in modo che il condimento la insaporisca bene.

Si tratta di un piatto unico equilibrato, con il giusto apporto di proteine e di verdura che può essere anche accompagnato da del semplice riso bollito, per un pasto completo e leggero.

Nella nostra ricetta abbiamo cotto il pollo in una semplice padella antiaderente, ma potete scegliere di cuocerlo alla griglia o alla piastra, o anche usare del pollo lessato. È importante però il punto di cottura: deve essere cotto perfettamente, ma non troppo asciutto. Vi consigliamo quindi di usare del petto di pollo a fette, ma tagliate non troppo sottili.



Ingredienti (per 4 persone)

- 300 g di petto di pello a fette
- 200 g di cimette di broccoli (già pulite)
- 1 zuccina media
- 1 gambo di sedano
- Qualche pomodorino
- 50 g di olive bianche e nere denocciolate
- Il succo di un mezzo limone
- 1 cucchiaino di maionese
- Olio extravergine di oliva
- Sale

Come si fa

- Ungete leggermente le fette di petto di pollo e cuocetele nella padella antiaderente ben calda.
- Tenetele da parte e nella stessa padella fate rosolare la zuccina tagliata a pezzetti.
- Lavate le cimette di broccoli e lessatele per 4-5 minuti in acqua bollente salata.
- Lavate il gambo di sedano e tagliatelo a pezzetti.
- Tagliate a metà i pomodorini, eliminate i semi e la parte acquosa e fateli a pezzetti.
- Tagliate e pezzetti le olive, tenendone da parte una manciata per guarnire il piatto.
- Mettete tutte le verdure in una ciotola capiente. Quindi tagliate a pezzetti anche il pollo e unitelo alle verdure.
- Infine, salate e condite con il succo di mezzo limone, una cucchiainata di maionese e un filo di olio evo.
- Disponete l'insalata di pollo su un piatto da portata e guarnitela con le olive che avete tenuto da parte.