

Insalata di pollo



Ingredienti per 1 persona:

- ✚ 150g. Pollo
- ✚ 20g. Insalatina
- ✚ 7g. Pinoli
- ✚ 50g. Mele
- ✚ 10g. Arance
- ✚ 40g. Sedano
- ✚ qb olio EVO, sale, olive nere, maionese

Preparazione:

Pulire e lessare il pollo, quando è cotto lasciarlo riposare e raffreddare. Nel frattempo lavare e tagliare il sedano alla julienne, sbucciare le mele e tagliare anche queste alla julienne. Togliere la pelle al pollo ormai freddo, spolarlo e farne delle striscioline; aggiungere il sedano e la mela, il succo delle arance spremute e le zeste(*) tagliate precedentemente a julienne. Infine aggiungere i pinoli e mescolare correggendo con poco sale ed olio.

Servire su un letto di insalatina, ed a piacere decorare con un ciuffo di maionese, oliva nera ed uno spicchio di arancia.

* zeste: si ottengono eliminando la parte bianca (albedine) amara dalle bucce degli agrumi. Scottare in acqua per attenuarne il sapore forte.



IPSEOA
"Caterina de' Medici"
Gardone Riviera

