

Insalata di pollo saporita

Categoria: Portate - Antipasti



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min **Cottura:** 4 min **Dosi per:** 4 persone
Costo: Medio **Difficoltà:** Media

Nota Aggiuntiva: + 1 ora di riposo in frigorifero

L'insalata di pollo saporita è una pietanza fresca e appetitosa, tipicamente estiva: può essere servita fredda come antipasto (diminuendo la porzione procapite) oppure come secondo piatto.

Per preparare l'insalata di pollo basterà grigliare i filetti di pollo per poi tagliarli alla julienne, insieme a cetriolini sott'aceto, carote, peperoni, sedano groviera e olive. Tutti gli ingredienti verranno poi conditi con una gustosa e delicata emulsione a base di olio, maionese, senape e aceto e lasciati ad insaporirsi in frigorifero per almeno un'ora.



Ingredienti

» Carote 2	» Peperoni rosso 150 gr
» Cetrioli sott'aceto 60 gr	» Pollo filetti di petto 600 gr
» Groviera 100 gr	» Sale q.b.
» Olive verdi denocciate 30 gr	» Sedano 2 costole

...per il condimento

» Aceto di vino bianco 2 cucchiaini	» Pepe macinato q.b.	» Senape delicata 2 cucchiaini rasi
» Olio di oliva 100 ml	» Sale q.b.	» Maionese 4 cucchiaini

Preparazione



Prendete i filetti di pollo e batteteli con un pestacarne fino a che raggiungano lo spessore uniforme di circa 1 cm. Metteteli a grigliare su di una bistecciera ben calda per circa 2 minuti per parte, poi poneteli in un piatto e lasciateli raffreddare (1); fate attenzione a non arrostiti eccessivamente i filetti di pollo, in quanto rischiereste di farli diventare troppo asciutti e stopposi. Una volta freddi tagliateli alla julienne (bastoncini lunghi circa 5 cm e larghi ½ cm) (2). Tagliate a rondelle sottili le olive denocciate e tagliate a dadini i gambi di sedano, i cetriolini (3).



Fate la stessa cosa con i peperoni, le carote e il groviera. Preparate una salsa ponendo in una ciotola la maionese, il sale, il pepe macinato (6);



versate l'aceto e la senape e infine versate a filo l'olio extra vergine d'oliva e amalgamate bene gli ingredienti emulsionandoli con una forchetta (7) fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Ponete i bastoncini di pollo in un contenitore e unite a mano a mano tutti gli ingredienti (8); in ultimo conditeli con l'emulsione ottenuta (9). Meschiate delicatamente il tutto, chiudete il contenitore con un coperchio e ponete l'insalata di pollo in frigorifero per almeno un'ora, meglio due. Servite l'insalata di pollo fredda o a temperatura ambiente.