

SECONDI PIATTI

Insalata esotica con pollo

LUOGO: [Asia](#) / [India](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



L'**insalata esotica con pollo** è un piatto molto gustoso che per natura, sapore e profumo vi ricorderà la spiaggia e le passeggiate estive.

Il suo essere esotica viene dal fatto che al pollo si abbina l'ananas, che come sappiamo bene sta benissimo con la carne. In questo caso l'unione di questi due ingredienti dà vita ad un piatto molto buono, dalle note fresche che può essere tranquillamente servito ad una cena estiva, magari proprio con gli amici al mare.

Provate la ricetta del pollo esotico e se amate come noi il mix frutta/carne vi invitiamo a realizzare anche l'arrosto di [maiale con l'ananas](#) un secondo

piatto gustoso e prelibato che di certo vi farà fare un figurone a tavola. La ricetta che vi abbiamo proposto è molto semplice da fare, ma qualora aveste dubbi o perplessità, potete lasciare le vostre domande nel box dei commenti.

INGREDIENTI

POLLO disossato - 750 gr

ANANAS 210 gr

MAIONESE 200 gr

MIELE 100 gr

PANNA 50 gr

LIMONE 50 gr

SALE 10 gr

MOSTARDA 10 gr

PEPE BIANCO 10 gr

LATTUGA 4 foglie

PREPARAZIONE

1 Per realizzare una squisita insalata di pollo esotica dovrete innanzitutto dedicarvi al pollo. Sia che utilizziate solo il petto che altri pezzi, dovrete assicurarvi d'aver ripulito la pelle da eventuali penne e peluria.

A questo punto portate a bollire una pentola colma d'acqua salata, quindi tuffatevi i pezzi di pollo che dovranno cuocere per 30-40 minuti.

Una volta cotto, togliete il pollo dall'acqua di cottura, fatelo freddare, quindi rimuovete pelle e ossicini e tagliatelo in piccoli pezzi, a vostro piacere potreste tagliarlo a cubotti o a striscioline o ancora potreste sfilacciarlo con le mano.



- 2** Tagliate l'ananas a fette dopo aver rimosso la buccia, quindi dividete ogni fetta a pezzettini. Evitate di usare la parte centrale della fetta d'ananas che solitamente risulta più coriacea.

Trasferite l'ananas in una ciotola di vetro e aggiungete la maionese. Mescolate molto bene per condire uniformemente.



- 3** A questi punto, aggiungete anche il succo di limone, il miele, la panna e la senape. Scegliete la senape che preferite ma la più adatta a questa ricetta è quella à l'ancienne ovvero quella con tutti i pallini di senape.





- 4 Condite con il condimento a base di ananas e maionese il pollo preparato in precedenza. Mescolate molto bene per distribuire il condimento alla perfezione.



- 5 Per impiattare, disponete sul piatto da portata le foglie di lattuga e distribuitevi sopra l'insalata di pollo.

Servite il piatto freddo.

CONSIGLIO

Cosa mi consigli per renderlo più saporito?

Prepara il pollo con un po' di anticipo, tieni tutto per un paio di ore in frigorifero e prima di servire dai una bella mescolata.

Posso usare sia il petto di pollo che la coscia?

Si vanno bene entrambe, la coscia risulta meno asciutta.

Al posto della pasta di mostarda cosa potrei usare?

Va benissimo un cucchiaino di senape.