

SECONDI PIATTI

Chiamiamola insalata di pollo!

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 80 min COTTURA: 60 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 1 petto di pollo intero (circa 600-800 g)
- 500 g di fagiolini
- 3 patate piccole
- 2 carote
- 2 zucchine
- un pezzo di cipolla
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- aceto balsamico
- maionese (a piacere).

PREPARAZIONE

- 1 Cuocete i fagiolini in acqua bollente leggermente salata,



2 scolateli e nella stessa acqua bollite le zucchine,



3 scolatele e bollite le carote, e quando saranno cotte mettete a cuocere le patate, infine, nella stessa acqua mettete a cuocere il petto di pollo tagliato a cubetti con il pezzo di cipolla tritato,



4 poco prima di scolare aggiustate di sale se serve, e tenete la poca acqua che è rimasta, fate restringere, quando diventa poca e densa unitela all'insalatona che si è formata.



5 Unite 2 cucchiai di olio, e un cucchiaino di aceto balsamico, a parte servite la maionese, se volete diluitela con yogurt greco, così rimane più leggera.

