

PRIMI PIATTI

Insalata di pasta e pollo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



PETTO DI POLLO lessato e tagliato a cubetti di 1 cm - 240 gr
OLIVE NERE 12
ARACHIDI tostate - 30 gr
POMODORI a cubetti - 2
CIPOLLOTTI tritati - 3
PARMIGIANO REGGIANO grattugiato fresco - 10 gr

PREPARAZIONE

- 1 Tritate l'aglio in un tritatutto, aggiungetevi il basilico, lo zucchero, la senape, il succo di limone, 2 cucchiaini di sale, un cucchiaino di pepe e 6 cucchiai di aceto di vino rosso; tritate per circa 10 secondi.



- 2 Incorporate, con il tritatutto acceso, l'olio fino a che la salsa non risulti leggermente densa. Cuocete le zucchine al vapore per un minuto, quindi fatele raffreddare.

A parte, cuocete la pasta al dente, fatela raffreddare sotto l'acqua fredda e fatela ben

asciugare dall'acqua in eccesso.

Condite, in ciotole separate, il pollo, le zucchine, la pasta e i pomodori e con $\frac{1}{4}$ di condimento ciascuno.





- 3 Riunite insieme il pollo, le zucchine, la pasta e i cipollotti e regolate di sale.
Distribuite l'insalata nei piatti e decorate ciascun piatto con pomodori, olive, arachidi e una bella spolverata di parmigiano.

