

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di pollo

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Questa è la ricetta dell'**insalata di pollo fredda**, perfetta per riciclare del pollo arrosto rimasto in frigorifero ma ottima anche con del petto di pollo cotto alla piastra.

Gli ingredienti che compongono questa insalata di pollo sono stati pensati per creare un connubio perfetto di dolcezza, asprezza e sapidità, in più è una ricetta piuttosto light perchè non prevede l'aggiunta di maionese o altre salse. E se come noi amate la carne pianca, provate anche il nostro [pollo al curry veloce!](#)

INGREDIENTI

POLLO arrosto - 1
CETRIOLI 1
MELE 1
ARANCE 1
RUCOLA 250 gr
MAIS GIALLO DOLCE 160 gr
ARANCE succo - ½
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Prendete il pollo arrosto già cotto, ricavatene la carne eliminando la pelle e gli ossicini, tagliatela a pezzettini e mettetela da parte.



- 2 A questo punto prendete una ciotola e trasferitevi il cetriolo senza buccia e affettato a rondelle, la mela con la buccia tagliata a dadini e l'arancia tagliata a rondelle.



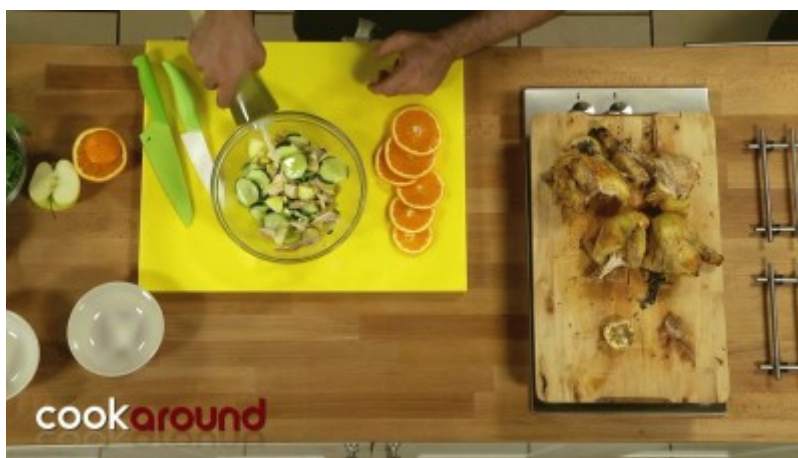


3 Unite il pollo ed il mais alle verdure appena preparate e mescolate bene.

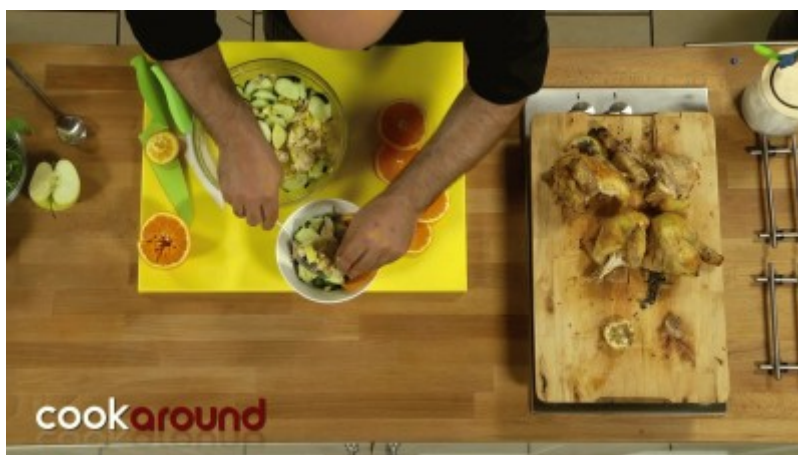




- 4 Condite l'insalata con olio extravergine d'oliva, il succo di mezza arancia e un pizzico di sale e amalgamate.



- 5 Prendete delle ciotoline che fungeranno da insalatiere monoporzione e posizionatevi delle fette d'arancia ed un po' di rucola fresca, quindi riempitele con l'insalata di pollo.



6 Servite l'insalata di pollo appena preparata con un giro d'olio extravergine a crudo.



CONSIGLIO