

SECONDI PIATTI

# Insalata di pollo grigliato

di: *Cookaround*

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 10 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



Oggi vi proponiamo l'**insalata di pollo grigliato**, perché insalata sì, ma un po' diversa dal solito: la dimostrazione che "light" non vuol dire insapore! Petto di pollo, arancia, kiwi, valeriana e radicchio, un'emulsione di olio e limone e il gioco è fatto...Profumata e colorata la potete mangiare pure a cuor leggero, praticamente un piatto perfetto! Sarà un piatto fantastico sia per chi è a dieta sia per chi ha voglia di realizzare qualcosa di semplice ma comunque gustoso durante una cenetta estiva. Se poi amate la carne bianca vi consigliamo di provare anche il [pollo arrosto](#), proprio come quello della rosticceria!

## INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 480 gr

ARANCE 1

LIMONE 1

KIWI VERDE 3

VALERIANA 50 gr

RADICCHIO trevigiano - 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

200 ml

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Condite il petto di pollo con un filo d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.





**2** Cuocete alla piastra il petto di pollo e scaloppatelo, ovvero tagliatelo in fettine con tagli diagonali.

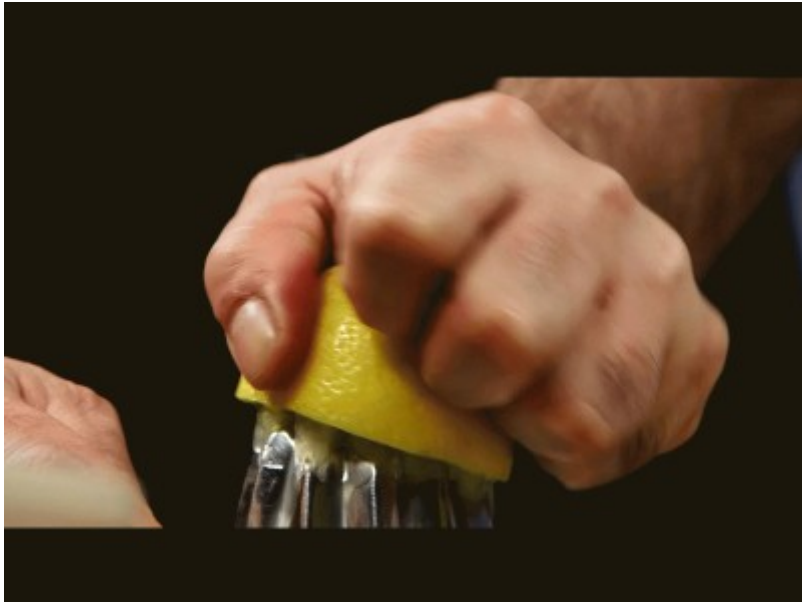


**3** A parte pulite e tagliate a fettine i kiwi e tagliate gli spicchi dell'arancia a vivo.



4 Spremete il limone e con l'aiuto di un frullatore ad immersione, emulsionatelo con l'olio;

regolate di sale e pepe.



- 5 Riunite tutti gli ingredienti in un'insalatiera capiente: il petto di pollo, la frutta, il radicchio tagliato a pezzi grossolani e la valeriana.

Condite l'insalata di pollo con l'emulsione preparata e servite in tavola.

NOTE