

SECONDI PIATTI

Insalata di pollo al sesamo

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

POLLO ARROSTO 1
INSALATA 200 gr
CHAMPIGNON 150 gr
POMODORINI CILIEGINO 150 gr
PANE RUSTICO 2 fette
SEMI DI SESAMO 1 cucchiaio da tavola
ACETO BALSAMICO 1 cucchiaio da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
LIMONE
SALE
PEPE

L'**insalata di pollo al sesamo** si può preparare in anticipo, se non si ha tempo, anzi è ancora meglio così tutti i sapori si amalgamano. E' un insalata di pollo davvero gustosa! Facile da realizzare è l'idea giusta per chi non ha molto tempo da dedicare alla cucina ma che comunque vuole gustare un piatto appetitoso. Provate questa versione in cui il sesamo dà croccantezza al risultato finale e vedrete che buono!

Se amate la carne bianca e cercate altre ricette gustose come questa, vi consigliamo di realizzare anche l'[insalata di pollo con arance](#), buonissima!

PREPARAZIONE

1 QUando volete realizzare la ricetta dell'insalata di pollo al sesamo, per prima cosa è necessario disossare il pollo arrosto e tagliarlo a filetti; metterlo in una terrina e condirlo con un filo d'olio, il succo di un limone e pepe.

Tagliare il pane a cubetti e tostarli in un padellino con un filo d'olio, un pizzico di sale e i semi di sesamo.

Raccogliere in una insalatiera il pollo, il pane, i pomodorini a spicchi, i funghi a fettine crudi, l'insalata e condite con una vinaigrette fatta con 3 cucchiaini di olio, l'aceto, sale, pepe. Mescolare e servire.



CONSIGLIO

Come faccio a capire che il sesamo si è ben tostato?

Innanzitutto dall'odore che si spigiona e poi dal fatto che cambia colore. Occhio a non farlo bruciare.

Posso utilizzare del pollo avanzato del giorno prima?

Certo, è un ottimo modo di riciclarlo.

Quanto tempo posso conservare questa insalata di pollo?

Anche 4 o 5 ore se tenuta in frigorifero.