

SECONDI PIATTI

# Insalata di pollo alla cilena

---

LUOGO: Sud America / Cile

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



La ricetta dell'insalata di pollo alla cilena è perfetta per le sere d'estate. Una insalata fresca, gustosa, dal gusto pungente che di certo vi piacerà. È un piatto perfetto perché si prepara facilmente e che poi si può gustare stando seduti tutti insieme dando spazio alle chiacchiere.

Si tratta certamente di un piatto unico molto saporto e soprattutto molto colorato. Il verde del peperone, il giallo del mais, il rosso del pomodoro, creano una combinazione visiva davvero piacevole. Del resto si dice che si mangia anche con gli occhi e davanti ad un piatto così ci viene una fame pazzesca!

Preparatene in grand equantità perché andrà a

rubia! Si tratta di una ricetta molto semplice, una volta accaparrati tutti gli ingredienti vi basterà tagliarli e mischiarli, quindi è perfetta per chi vuol far bella figura senza essere un cuoco esperto. Se amate le ricette con i peperoni vi invitiamo a provare anche i [peperoni gratinati al forno](#), un piatto anche questo favoloso!

## INGREDIENTI

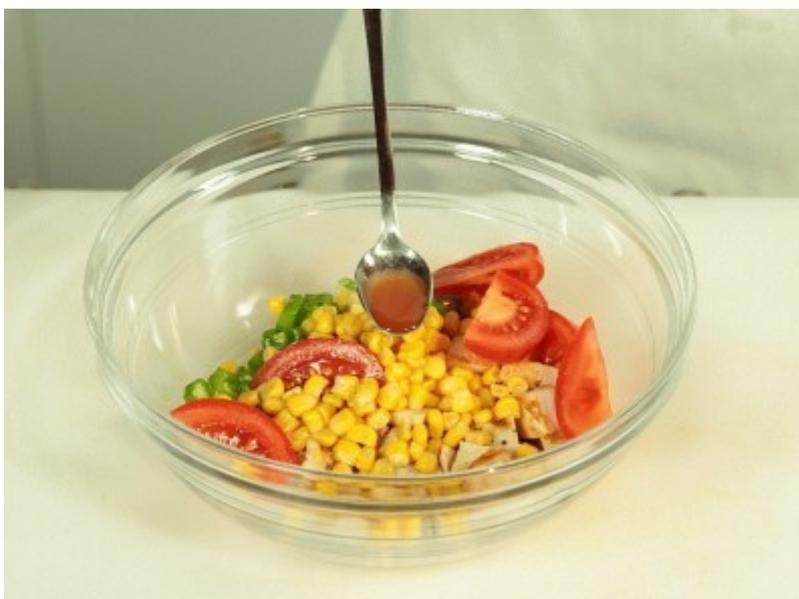
POLLO cotto e tagliato a dadini - 300 gr  
CHICCHI DI MAIS GIALLO IN SCATOLA  
300 gr  
POMODORI tagliati a spicchi - 6  
PEPERONI VERDI tagliati ad anelli - 3  
MAIONESE 125 gr  
LATTUGA  
UOVA SODE tagliate a metà - 3  
OLIVE VERDI piccanti -  
SALSA CHILI 1 cucchiaino da tè  
SALSA TABASCO (1 spruzzo) -  
KETCHUP 1 cucchiaino da tè  
PEPE NERO  
SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta della insalata di pollo alla cilena dovete come prima cosa lessare il pollo in abbondante acqua bollente salata. Quando il pollo sarà cotto, scolatelo e fatelo raffreddare, quindi tagliatelo. A questo punto riunite i dadi di pollo con i pomodori, i peperoni verdi, la maionese, il sale, il pepe e il granoturco in una grande ciotola in vetro o in una bella insalatiera.



**2** Mescolate bene gli ingredienti quindi conditeli con chili, tabasco e ketchup. Mescolate nuovamente affinché gli ingredienti possano essere ben amalgamati.





- 3** Disponete le foglie di lattuga, lavate e ben asciugate, nel fondo del piatto da portata e versate il composto sulle foglie. Decorate con ciuffi di maionese, mezze uova e olive verdi.

Riponete in frigorifero per un po' prima di servire.

## CONSIGLIO

**È necessario il riposo in frigo?**

Direi di sì in quanto in questo modo i sapori si amalgamano bene e diventano un tutt'uno.

**Posso utilizzare per questa ricetta anche il tacchino?**

Assolutamente sì!

**Potrei conservarne qualche porzione e mangiarla in giorno dopo in ufficio?**

Sì, conservala in frigorifero in un contenitore ermetico, sarà buonissima!