

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di pollo con salsa di senape

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* PREPARAZIONE: *15 min*



L'insalata di pollo con salsa di senape è perfetta se vi è avanzato del pollo lesso. Aggiungete pochi altri ingredienti per avere un'insalata davvero gustosissima... Certo se il pollo non vi è avanzato non è un gran problema: lessatelo e preparate l'insalata di pollo con salsa di senape!

INGREDIENTI

POLLO già lessato - 1,2 kg
LATTUGA ROMANA 1
SEDANO 2 coste
PEPERONI GIALLI 1
PEPERONI ROSSI 1
FINOCCHI 2
LIME 1
RUCOLA 1 mazzetto
SALE
MELOGRANO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SENAPE 2 cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

1 Disossate il pollo lessato ricavandone la sola polpa che ridurrete a pezzetti.



2 Pulite, a questo punto, la verdura iniziando dai peperoni che andranno lavati, puliti dai semi e dai filamenti bianchi ed affettati a striscioline.



- 3 Pulite, ora, il finocchio: tagliatelo a metà dopo averlo lavato ed affettate anch'esso piuttosto finemente.



- 4 Passate, quindi, al sedano che andrà affettato finemente dopo averlo bene lavato.



- 5 Infine, lavate e riducete l'insalata a striscioline.



6 Riunite tutte le verdure in una ciotola piuttosto capiente.

Emulsionate l'olio extravergine d'oliva con la senape ed irrorate le verdure con questo composto.





7 Unite alle verdure anche il succo di mezzo lime.



8 Distribuite le verdure condite come descritto su di un vassoio da portata, adagiatevi sopra dei pezzettini di pollo e ricoprite con un po' di rucola fresca; salate adeguatamente.





- 9 Come tocco finale distribuite sopra all'insalata di pollo con salsa di senape dei chicchi di melagrana per aggiungere dolcezza, croccantezza e colore.



NOTE