

SECONDI PIATTI

Insalata di pollo grigliato

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. Volete sapere come fare l'insalata di pollo grigliato light? Bene, seguite i nostri consigli e verrà ottima!

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 Per preparare l'insalata di pollo grigliato, condite il petto di pollo con un filo d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.





- 2** Fate scaldare molto bene una piastra, quindi metteteci il petto di pollo che dovrà cuocere alla perfezione! Ricordatevi che l'unica carne che non si può mangiare mezza cruda è proprio quella di pollo, quindi assicuratevi che il petto di pollo sia cotto fino al suo cuore.

Una volta che la carne sarà ben cotta potrete tagliarla scaloppandola ovvero realizzando delle fettine tagliando in diagonale, un po' come si fa per tagliare il salame.



- 3** A parte pulite e tagliate a fettine i kiwi. Prendete le arance e ricavatene degli spicchi a vivo ovvero senza bucce ne pellicine.



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

Dove la trovo la valeriana?

A seconda della regione italiana in cui viene raccolta, la valeriana viene chiamata: formentino,

songino, soncino, gallinella, dolcetta, grassagallina, sarset e valerianella. Da non confondersi con la valeriana.

Come mi accorgo della freschezza?

Le foglie devono essere turgide. La valeriana va acquistata freschissima poiché non si conserva a lungo. Poiché alla base del cespo tende ad accumularsi terriccio, la piccola radice va eliminata prima di un lavaggio molto accurato in acqua corrente.

Come si deve consumarla?

La valeriana va consumata cruda, in insalata, da sola o con altre verdure, è interessante anche l'accostamento in insalata con le arance o i mandarini.