

SECONDI PIATTI

Insalata di pollo

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COSTO: [molto basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Ti capita mai di cucinare del buon [pollo arrosto](#), magari per il **pranzo della Domenica**, per poi ritrovartene metà avanzato? Lo so, mangiare due giorni di fila le stesse cose non è proprio il massimo, quindi perché non usi quel **pollo avanzato** per portare in tavola una buona **insalata di pollo**? **Ingredienti freschi e di stagione** abbinati con la **carne di pollo già insaporita dalla precedente cottura** e porti in tavola una **nuova ricetta** che accontenta tutta la famiglia!

Segui **la nostra ricetta con video e passo passo fotografico** per gustarti questa buona **insalata di pollo**, e se ad essere avanzato è il [pollo al curry](#) ecco

la ricetta che fa per te: [insalata di pollo al curry](#).

INGREDIENTI PER L'INSALATA DI POLLO

POLLO arrosto - 1

RUCOLA 250 gr

MAIS GIALLO DOLCE 160 gr

CETRIOLI 1

MELE 1

ARANCE 1

ARANCE succo - ½

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

COME SI FA L'INSALATA DI POLLO

- 1 Prendi il tuo pollo arrosto avanzato, o anche comprato in rosticceria, e togli la pelle, elimina anche ossa e ossicini e taglia la polpa a pezzetti. Mettila da parte.





- 2** Prendi l'arancia e lavala bene, tagliala in due parti. Una parte spremila per ricavarne il succo, l'altra metà tienila da parte, ti serviranno le sue fette per dare un tocco fresco all'insalata.



- 3 Lava il cetriolo, taglia le due estremità, raschia via la buccia e taglia la polpa a fettine che riunirai in una ciotola capiente.





- 4 Lava molto bene anche la mela e tagliala a fettine, eliminando la parte del torsolo, taglia la polpa a cubetti e aggiungila al cetriolo.



5 Aggiungi nella ciotola il mais ben scolato, i pezzi di pollo, condisci con olio e sale.





6 Aggiungi anche il succo di arancia e mescolate bene il tutto in modo che il condimento avvolga bene tutti gli altri ingredienti.





- 7 Procurati delle ciotoline per servire l'insalata e sistema in ognuna un letto di rucola ben lavata e sgrondata dall'acqua in eccesso. Aggiungi delle fettine di arancia disposte in modo carino e disponi in ognuna qualche cucchiata di insalata di pollo. Servi.





SE TI È PIACIUTA L'INSALATA DI POLLO, PROVA ANCHE QUESTE

[Insalata di pollo al curry](#)
[Insalata di riso](#)

RICETTE:

Insalata di mare

Patate all'insalata

Insalata di patate con pesto di rucola