

SECONDI PIATTI

Insalata di pollo e polpetti

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Definirla un'insalata è davvero ingiusto: in questo piatto c'è tutto, il profumo del mare, il gusto delicato del pollo e la freschezza della verdura...Inoltre è facile da preparare, che altro si può chiedere ad un'insalata?

INGREDIENTI

POLPETTI 300 gr
PETTO DI POLLO 200 gr
LATTUGA 1
CIPOLLE 1
CAROTE 1
SEDANO 1 costa
ERBA CIPOLLINA
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Lessate in acqua i polpetti e, quando risultano ben cotti, scolateli e tagliateli in pezzi.



2 Nel frattempo lessate i petti di pollo in una pentola con una carota e una cipolla.



3 Quando il pollo risulta cotto, lasciatelo raffreddare e successivamente tagliatelo a striscioline.

Pulite l'insalata, lavate il sedano e tagliatelo a fettine sottili.

Trasferite tutti gli ingredienti in un'insalatiera.



4 Condite il tutto con l'erba cipollina, l'olio, il sale e il pepe.



5 Mescolate bene e portate in tavola.