

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.