

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di orzo con pollo e carote



Se siete alla ricerca di un pasto equilibrato, unico che metta d'accordo tutta la famiglia, l'insalata di orzo con pollo e carote è ciò che fa per voi. Il piatto perfetto per chi vuol star leggero a tavola ma senza rinunciare al gusto. Una ricetta semplice questa, di quelle che fanno bene al corpo e alla mente perché molto equilibrata e salutare ma che al tempo stesso dà anche tanta energia.

Sapete che l'orzo è un cereale antichissimo?Sembra che fosse utilizzato già nel settimo millennio avanti Cristo, e si usava a chicchi semplicemente sgusciati. Oggi l'orzo si può utilizzare tal quale oppure può subire diversi processi di affinamento, può essere per esempio decorticato, ridotto a farina, tostato oppure si può ricavare una bevanda che è simile al caffè, il caffè d'orzo appunto. È un cereale che con la sua pianta è molto presente in Italia e si coltiva un po' ovunque. Decisamente versatile si usa per le

insalate oppure al posto del riso.

Certo è uno dei protagonisti di questa ricetta non c'è dubbio, ma qualora non lo amaste potete sostituire l'orzo tranquillamente con il riso, verrà ottimo lo stesso. L'abbinamento con le carote e il pollo rende questo piatto delicato leggero e gustoso adatto anche a chi è a dieta o vuole comunque mantenersi leggero.

L'abbinamento con le carote rende questo piatto anche molto salutare. Questi ortaggi che poi sono delle radici, sono fonte di beta-carotene, che oramai è risaputo essere un grande anti ossidante che fa bene per il rinnovo cellulare, e quindi stimola le funzioni della pelle, del cuore, dei capelli e degli occhi. Per questo motivo bisognerebbe mangiarle sempre, spesso almeno e inserirle nella dieta quotidiana cercando di introdurle in piatti e in abbinamenti diversi. Inoltre fanno tanto bene anche all'apparato digerente.

La carne bianca del pollo poi è povera di grassi e ciò la rende perfetta per questo piatto in quanto va ad apportare le proteine necessarie a rendere questo un piatto unico.

Si rivela anche un'ottima schiscetta da portare in ufficio, un pasto ideale per una gita fuori porta oppure ancora da portare al mare o da mangiare sotto l'ombrellone o una cena estiva.

Provate questa ricetta interessante e vedrete che successo sulle vostre tavole.

Se amate i piatti freschi ecco per voi amici di

Cookaround Cucina e ricette altri piatti unici:

[insalata di orzo alla greca](#)

[insalata d'orzo con fagiolini](#)

[insalata di mare con orzo](#)

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 500 gr

ORZO PERLATO 300 gr

CAROTE 200 gr

PEPERONE ROSSO 300 gr

CIPOLLOTTI 120 gr

MAIS 100 gr

PISELLINI 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

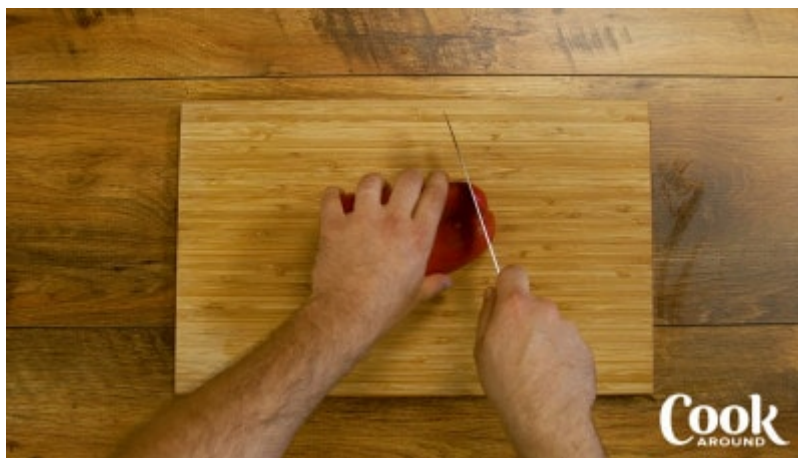
1

Quando volete fare la ricetta dell' insalata di orzo con pollo e carote per prima cosa cuocete l'orzo in acqua bollente salata il tempo indicato e lasciar raffreddare.





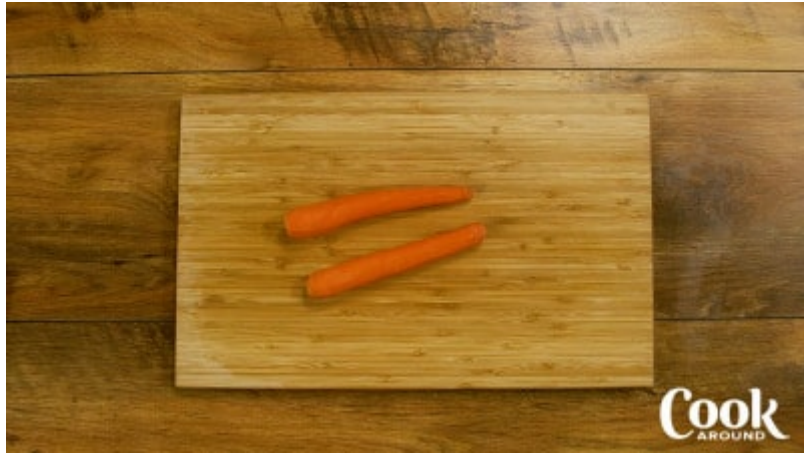
2 Fatto ciò fate il peperone a dadini.





3

A questo punto tagliate anche le carote a dadini.





4 Fate un cipollotto a fette.





5 Ora scottate il petto di pollo in padella con olio poi rimuovetelo, deve cuocere 3-4 minuti per lato minuti fuoco alto.





6 Saltate nella stessa padella ora le carote a dadini, il cipollotto a fette, i pisellini e il peperone a dadini.





7 A questo punto fate il petto di pollo a fettine.





8 Ora mescolate in una ciotola il tutto unite mais e pollo a fette. Condite con sale e pepe e olio.







9 Fate riposare e poi servite.

