

SECONDI PIATTI

## Insalata di pollo al curry con riso nero e zucchine marinate

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 30 min    COTTURA: 45 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: 2 ORE DI MARINATURA DELLE ZUCCHINE



L'**insalata di pollo al curry** è una deliziosa variante della classica **ricetta** dell'insalata di pollo, un piatto immancabile nella bella stagione!

L'insalata di **pollo** è infatti uno di quei piatti freddi nutrienti e golosi che si possono preparare comodamente in anticipo e che si possono gustare anche durante una scampagnata o un pranzo in spiaggia. Ti piace il pollo al curry? Scopri le varianti di **pollo al curry, mordibo e cremoso**.

In questa versione abbiamo voluto aromatizzare l'**insalata di pollo** con del curry, che dona alla

pietanza un tocco orientale, completano il piatto la freschezza delle zucchine marinate con la menta e il profumo inconfondibile del riso venere. Che te lo dico a fare? Oggi cuciniamo una vera bontà che ti conquisterà al primo assaggio.

Prova anche queste altre insalate di pollo estive:

[Insalata di Farro con pollo e verdure](#)

[Insalata di pollo con salsa alla senape](#)

[Insalata di pollo classica](#)

## INGREDIENTI

PETTO DI POLLO intero - 1

BRODO VEGETALE 1,5 l

ZUCCHINE 300 gr

RISO NERO VENERE 300 gr

LIMONI 2

CURRY 1 cucchiaino da tavola

MENTA

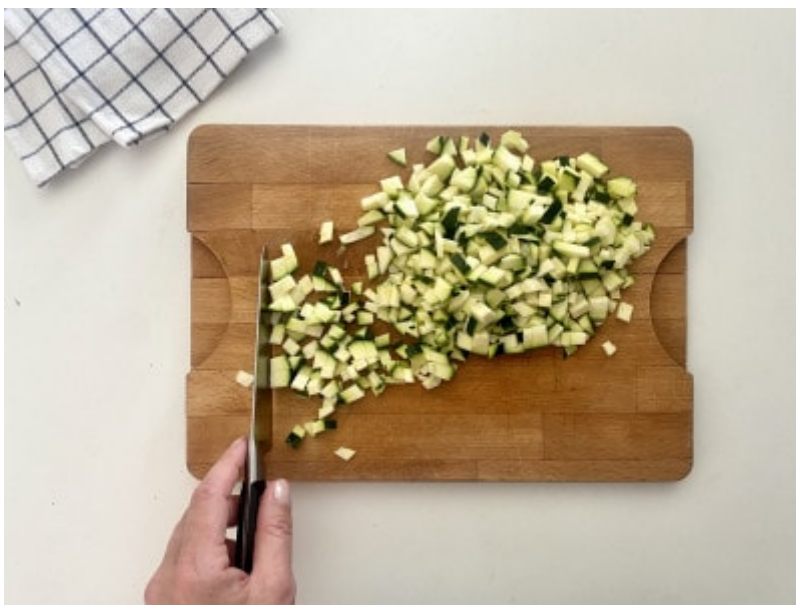
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa prepara le zucchine: privale delle estremità e tagliale a piccoli cubetti regolari.





**2** Trasferisci le zucchine in uno scolapasta, cospargile col sale e aggiungi il succo di un limone filtrato attraverso un colino a maglie fitte. Lasciale marinare per almeno 2 ore rigirandole di tanto in tanto.





**3** Metti a scaldare il brodo vegetale in una pentola e, quando sobbolle, aggiungi il petto di pollo e fallo cuocere per 50 minuti circa.

Estrai il petto di pollo dal brodo bollente, lascialo intiepidire per una decina di minuti e poi sfilaccialo con una forchetta.





4 Sciogli il curry in una ciotolina con un po' d'olio e aggiungi il succo di mezzo limone.



5 Condisci la carne con l'emulsione ottenuta.



6 Cuoci il riso venere in abbondante acqua bollente salata, scolalo e aggiungilo al pollo.



**7** Strizza per bene le zucchine con le mani e aggiungile agli altri ingredienti.



- 8 Trita qualche fogliolina di menta e versala nella ciotola, completa con un filo d'olio e un pizzico di sale, mischia bene e servi.



