

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! Puoi anche provare il [pollo al curry veloce](#).

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.*

INGREDIENTI PER CUCINARE

L'INSALATA DI POLLO AL CURRY

PETTO DI POLLO intero - 1

BRODO VEGETALE 1,5 l

ZUCCHINE 300 gr

RISO NERO VENERE 300 gr

LIMONI 2

CURRY 1 cucchiaio da tavola

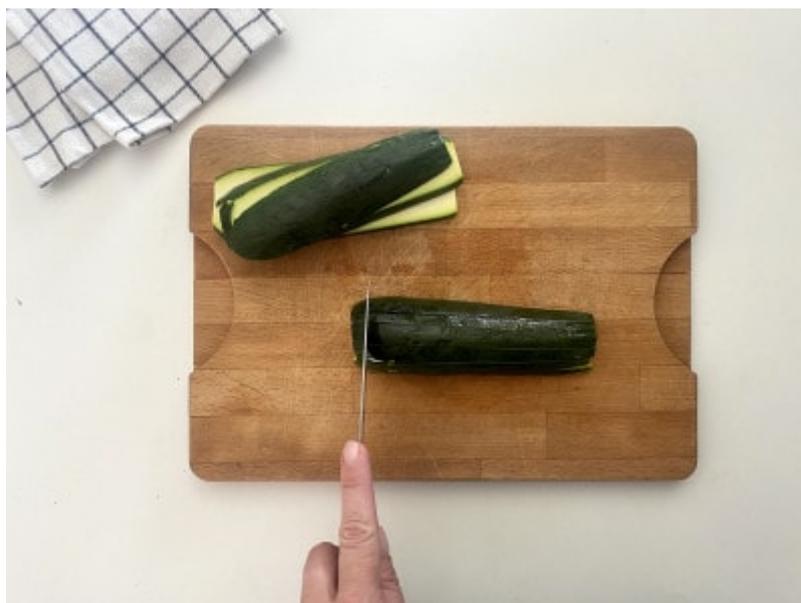
MENTA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

COME SI FA L'INSALATA DI POLLO AL CURRY

- 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.



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

[Insalata di pollo](#)

[Spiedini di melone e anguria](#)

[Grano saraceno in insalata](#)

[Insalata di pasta](#)

[Farro freddo con primosale](#)

QUESTE RICETTE: