

SECONDI PIATTI

Insalata fresca di pollo e mango

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 10 min COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



L'insalata fresca di pollo e mango è il piatto unico ideale per svoltare i pranzi estivi! Una combinazione perfetta tra carne tenera e frutta succosa.

Se adori i sapori ricchi, prova l'[insalata di pollo e avocado](#) o la speziata [insalata di pollo al curry con riso nero e zucchine marinate](#). Ami i grandi classici? Opta per un [petto di pollo al limone](#). Voglia di mare ed estate? L'[insalata di gamberi e mango](#) o una dissetante [insalata di melone](#) sono opzioni formidabili, proprio come un buon [couscous freddo estivo senza cottura](#). Preparati, perché la golosità di questa insalata fresca di pollo e mango ti conquisterà al primo assaggio

INGREDIENTI PER L'INSALATA FRESCA DI POLLO E MANGO

PETTO DI POLLO INTERO 600 gr
MANGO MATURO 1
MISTICANZA o rucola - 150 gr
MANDORLE A LAMELLE
AVOCADO MATURO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SUCCO DI LIMONE 2 cucchiaini da tavola
MIELE MILLEFIORI 1 cucchiaino da tè
SENAPE DELICATA 1 cucchiaino da tè
SALE E PEPE

PREPARA L'INSALATA FRESCA DI POLLO E MANGO

1 **Cuoci il pollo:** Taglia il petto di pollo a listarelle o a cubetti regolari. Scalda una piastra o una padella antiaderente con un filo di olio extravergine e cuoci il pollo a fiamma viva per circa 8-10 minuti, girandolo spesso finché non diventa ben dorato e cotto all'interno. Regola di sale e pepe nero, poi spegni il fuoco e lascialo intiepidire.

Tosta le mandorle: In un padellino separato, scotta le mandorle a lamelle a secco (senza grassi) per un paio di minuti a fuoco medio, muovendo spesso la padella per non bruciarle. Appena diventano ambrate e sprigionano il loro profumo, toglile subito dal fuoco e tienile da parte.

2 **Prepara la frutta:** Sbuccia il mango, elimina il nocciolo e taglia la polpa a cubetti della

stessa dimensione del pollo. Fai lo stesso con l'avocado, tagliandolo a cubetti e bagnandolo subito con un goccio di succo di limone per evitare che si ossidi e annerisca.

Crea l'emulsione: In una ciotolina o in un vasetto di vetro, unisci il resto del succo di limone, l'olio extravergine, il miele e la senape. Chiudi e agita energicamente (oppure mescola bene con una forchetta) fino a ottenere una salsina densa, lucida ed emulsionata.

3 Assembla l'insalata: In una grande insalatiera unisci la misticanza ben lavata e asciugata, i cubetti di mango, l'avocado e il pollo intiepidito. Versa l'emulsione alla senape su tutto il piatto, mescola delicatamente dal basso verso l'alto e completa la superficie con la pioggia di mandorle tostate per la nota croccante finale.

IDEE ALTERNATIVE

Senza glutine: Questa ricetta è naturalmente priva di glutine. Abbi l'accortezza di verificare che la senape utilizzata per il condimento riporti sulla confezione il simbolo della spiga barrata.

Senza lattosio: Tra gli ingredienti non figura alcun latticino, rendendo il piatto sicuro al 100% per chi è intollerante.

Vegetariana/Vegana: Sostituisci i 600 g di petto di pollo con dei cubetti di tofu o seitan ben piastrati e conditi. Per l'emulsione, usa uno sciroppo d'agave o d'acero al posto del cucchiaino di miele.

Idea WOW: Per impreziosire il piatto, unisci una manciata di mirtilli freschi o chicchi di melagrana; il loro tocco acidulo creerà un netto e meraviglioso contrasto cromatico con il giallo del mango.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Taglia il petto di pollo a cubetti regolari e cuocili a fiamma viva in una padella antiaderente per 8-10 minuti. Questo garantirà una perfetta crosticina dorata fuori, mantenendo la carne morbida e ben cotta all'interno.

Lo sfizio in più: Scotta le mandorle a lamelle a secco in un padellino a parte. Non appena diventano ambrate e profumate, togliete dal fuoco: la loro croccantezza farà decollare il piatto.

L'idea per i bambini: Taglia il mango, l'avocado e il pollo a dadini molto piccoli e usali per farcire morbide piadine o sfiziosi tacos. In questo modo sarà molto più divertente mangiarli.

Idea antispreco: Dopo aver sbucciato il mango ed eliminato il nocciolo, non buttare quest'ultimo! Spesso trattiene molta polpa: lascialo in infusione in una brocca d'acqua in frigorifero per preparare una bevanda aromatizzata buonissima.

CONSERVAZIONE DELL'INSALATA FRESCA DI POLLO E MANGO

La preparazione si mantiene ottima per 1 o 2 giorni in frigorifero, preferibilmente all'interno di un contenitore di vetro a chiusura ermetica. Per evitare problemi di annerimento, è indispensabile bagnare l'avocado appena tagliato con un goccio di succo di limone. Per preservare tutta la croccantezza, si raccomanda di mescolare la misticanza e l'emulsione alla senape solo poco prima di servire il piatto a tavola.