

PRIMI PIATTI

# Insalata di orzo con pollo e carote

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



## INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 400 gr

ORZO PERLATO 180 gr

CURRY 1 cucchiaino da tavola

CAROTE 100 gr

CIPOLLE ROSSE 100 gr

ALLORO 2 foglie

PREZZEMOLO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20

gr

ACETO DI VINO BIANCO 1 cucchiaino da tè

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 In un pentolino versate un litro d'acqua al quale unirete le foglie d'alloro e il curry, portate a bollire e lasciate bollire per 25 minuti a fiamma dolce.



- 2 In una vaporiera fate cuocere le carote pulite e tagliate a cubetti e la cipolla rossa tagliata a spicchi.



- 3 Nel cestello superiore della vaporiera adagiate i petti di pollo spellati e disossati, lasciate cuocere per 25 minuti.



- 4 In una ciotola emulsionate l'olio con l'aceto e il prezzemolo tritato, fino ad ottenere una crema.



- 5 A parte lessate l'orzo, scolatelo e lasciatelo raffreddare.

Una volta cotto tagliate il petto di pollo a fettine di circa un centimetro e unitelo all'orzo, alla carota e alla cipolla. Condite il tutto con la salsa vinaigrette e la salsa al curry. Regolate di sale.



6 Per chi ama il piccante, è possibile aggiungere un peperoncino.