

SECONDI PIATTI

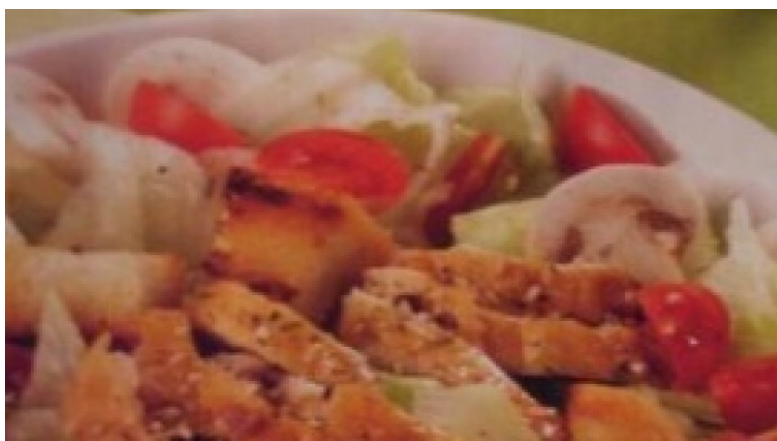
Insalata di pollo al sesamo

di: *manuelaf85*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **10 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



L'**insalata di pollo al sesamo** si può preparare in anticipo, se non si ha tempo, anzi è ancora meglio così tutti i sapori si amalgamano. E' un insalata di pollo davvero gustosa! Facile da realizzare è l'idea giusta per chi non ha molto tempo da dedicare alla cucina ma che comunque vuole gustare un piatto appetitoso. Provate questa versione in cui il sesamo dà croccantezza al risultato finale e vedrete che buono!

Se amate la carne bianca e cercate altre ricette gustose come questa, vi consigliamo di realizzare

anche l'[insalata di pollo con arance](#), buonissima!

INGREDIENTI

POLLO ARROSTO 1

INSALATA 200 gr

CHAMPIGNON 150 gr

POMODORINI CILIEGINO 150 gr

PANE RUSTICO 2 fette

SEMI DI SESAMO 1 cucchiaio da tavola

ACETO BALSAMICO 1 cucchiaio da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

LIMONE

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

1 QUando volete realizzare la ricetta dell'insalata di pollo al sesamo, per prima cosa è necessario disossare il pollo arrosto e tagliarlo a filetti; metterlo in una terrina e condirlo con un filo d'olio, il succo di un limone e pepe.

Tagliare il pane a cubetti e tostarli in un padellino con un filo d'olio, un pizzico di sale e i semi di sesamo.

Raccogliere in una insalatiera il pollo, il pane, i pomodorini a spicchi, i funghi a fettine crudi, l'insalata e condite con una vinaigrette fatta con 3 cucchiaini di olio, l'aceto, sale, pepe. Mescolare e servire.



CONSIGLIO