

SECONDI PIATTI

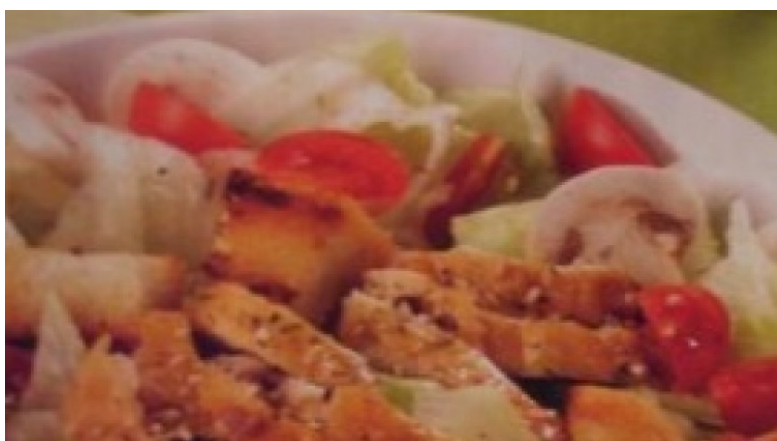
Insalata di pollo al sesamo

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!

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 Disossare il pollo arrosto e tagliarlo a filetti; metterlo in una terrina e conditelo 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.

