

ANTIPASTI E SNACK

# Insalata di pollo con salsa alla senape

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

DOSI PER: [4 persone](#) PREPARAZIONE: [15 min](#)



L'insalata di pollo con salsa alla senape è perfetta se vi è avanzato del pollo lesso.

Aggiungete pochi altri ingredienti per avere una portata fresca e leggera davvero gustosissima... certo se il pollo non vi è avanzato non è un gran problema: lessatelo e preparate l'insalata di pollo con salsa di senape! Potrete variare questa ricetta come meglio credete, anzi fateci sapere se avete fatto alcune variazioni tramite il box dei commenti! Se amate la carne bianca oltre a questa ricetta vi proponiamo anche il [pollo alla senape](#), gustoso e succulento proprio come piace a noi!

## INGREDIENTI

POLLO già lessato - 1,2 kg  
LATTUGA ROMANA 1  
SEDANO 2 coste  
PEPERONI GIALLI 1  
PEPERONI ROSSI 1  
FINOCCHI 2  
LIME 1  
RUCOLA 1 mazzetto  
SALE  
MELOGRANO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
SENAPE 2 cucchiari da tavola

# PREPARAZIONE

- 1 Per preparare l'insalata di pollo con salsa alla senape partite ovviamente dal pollo. Lessate il pollo in abbondante acqua salata per almeno 30-40 minuti, quindi disossatelo e ricavatene la sola polpa che taglierete a pezzettini.

Potete decidere di tagliare la carne di pollo a cubetti o a striscioline o ancora di sfilacciarla con le mani.



- 2 Pulite, a questo punto, la verdura iniziando dai peperoni che andranno lavati, puliti dai semi e dai filamenti bianchi ed affettati a striscioline.



- 3 Pulite, ora, il finocchio: tagliatelo a metà, dopo averlo lavato ed affettate anch'esso piuttosto finemente.



- 4 Passate, quindi, al sedano che andrà affettato finemente dopo averlo bene lavato.



5 Infine, lavate e riducete l'insalata a striscioline.



6 Riunite tutte le verdure in una ciotola piuttosto capiente.

Emulsionate l'olio extravergine d'oliva con la senape ed irrorate le verdure con questo composto.





**7** Unite alle verdure anche il succo di mezzo lime.



**8** Distribuite le verdure condite come descritto su di un vassoio da portata, adagiatevi sopra dei pezzettini di pollo e ricoprite con un po' di rucola fresca; salate adeguatamente.



- 9 Come tocco finale distribuite sopra all'insalata di pollo con salsa di senape dei chicchi di melograno per aggiungere dolcezza, croccantezza e colore.



## NOTE

### **Posso utilizzare del pollo già cotto?**

L'insalata di pollo è davvero un piatto di recupero, quale che sia la parte del pollo che vi è avanzata, che sia lessa o arrosto, poco cambia...La regola di base è una: unite al pollo sfilacciato della verdura e una salsa ed avrete un piatto nuovo, forse ancora più buono dell'originale.

### **Potrei aggiungere anche dei sott'aceti o sott'oli?**

Se volete, oltre alle verdure fresche potete aggiungere al pollo anche verdure sott'aceto o sott'olio.

### **Cosa mi consigli per le salse?**

Anche per le salse dipende da cosa vi piace di più, una vinaigrette come in questo caso, ma anche una maionese, o una salsa rosa, dipende da quanto leggera la volete.

### **E una variante meno light?**

Un'alternativa saporita e poco dietetica? Pollo lessa o arrosto sfilacciato, radicchio tagliato a listarelle sottili, carciofini sott'olio tagliati a fettine e salsa rosa quanto basta e quanto vi aggrada, ottima su crostini di pane o in cestini di pasta brisè per accompagnare un aperitivo.