

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di pollo e avocado

di: *Elisa*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

250 gr di filetti di pollo
1 peperone
pomodori maturi tipo ciliegino
insalata riccia
1 scatoletta di mais
1 avocado
1 lime
sale
olio di oliva

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate a dadini il pollo ancora crudo, poi lessatelo in acqua salata ed aromatizzata con cipolla-sedano-carota. Mentre il pollo si raffredda tagliare i pomodorini in 4 parti (a spicchi), il peperone a striscioline, l'insalata e mescolare tutto insieme unendo il mais scolato dal suo liquido. Tagliare l'avocado a dadini e spruzzarlo subito con il lime.

Preparare il condimento con succo di lime, sale e poco olio, quindi mescolare insieme tutti gli ingredienti.

- 2 In più si può servire a parte una salsa di avocado, yogurt naturale (o ricotta vaccina), lime sale frullati insieme.