

SECONDI PIATTI

Insalata di pollo e avocado

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 400 gr

POMODORINI 300 gr

AVOCADO 1

LIMONE 1

INSALATA quella che preferisci -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

L'insalata di pollo e avocado è un piatto fresco e gustoso, perfetto per l'estate o per una pausa pranzo leggera e nutriente. Come la maggior parte delle [insalate](#), si prepara in pochi minuti con i [ingredienti](#) semplici e naturali.

Segui la nostra [ricetta](#) con [passo passo fotografico](#) per [cucinare](#) anche tu questa deliziosa [ricetta](#) ricca di [proteine](#), [grassi buoni](#), [fibre](#) e [vitamine](#).

Se ami le [ricette con l'avocado](#) potrebbe piacerti anche questa bella [Tartare di tonno fresco e avocado](#)

PREPARAZIONE

- 1 Taglia il petto di pollo a metà e poi a tocchetti non molto spessi, decidi tu quale sia la misura di tuo gradimento, considera che se riduci la carne a strisce piccole, poi potrai evitare di usare il coltello mentre sei a tavola.

Scalda una padella antiaderente o una bistecchiera e fai cuocere le strisce di petto di pollo senza aggiungere condimenti. Cuoci da un lato e poi, con l'aiuto di una spatola gira la carne e cuoci dall'altro lato.

Quando il petto di pollo sarà ben cotto, mettilo da parte così si raffredda.



- 2** Lava i pomodorini, toglili l'eventuale picciolo e tagliali tutti a spicchi, mettili in una ciotola. Lava l'avocado, taglialo a metà, toglili l'osso centrale e, con l'aiuto di un cucchiaio fatto passare tra polpa e buccia, rimuovi quest'ultima dal frutto. Taglia la polpa a cubetti, mettili in una ciotola e spruzzali con succo di limone per evitare che anneriscano.



- 3** Prepara un condimento a base di limone, sale e olio ed emulsiona con una forchetta. Lava e taglia a strisce anche l'insalata. A questo punto il pollo si è raffreddato, puoi metterlo in un piatto da portata con l'insalata, l'avocado, i pomodorini. Condisci con l'emulsione di limone e mescola bene per far insaporire in modo uniforme.

