

PRIMI PIATTI

Insalata di pollo e orzo

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 25 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Un piatto fresco per l'estate che ha anche il pregio di poter essere preparato in anticipo. L'orzo dà a questa insalata un "tono" più rustico e gustoso. Da provare!

INGREDIENTI

ORZO PERLATO 200 gr
POLLO cotto e a cubetti - 500 gr
SEDANO a cubetti - ½ coste
POMODORI a pezzetti - 150 gr
CIPOLLE ROSSE a pezzetti - 100 gr
SUCCO DI LIMONE 2 cucchiaini da tè
SENAPE DI DIGIONE 1 cucchiaino da tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50 ml
LATTUGA 4 foglie
SALE

PREPARAZIONE

1 Ecco gli ingredienti che vi serviranno per realizzare questa semplicissima ricetta.



2 Lessate l'orzo e, una volta cotto, scolatelo e fatelo raffreddare.

A parte in una terrina emulsionate l'olio con la senape e il succo di limone, fino ad ottenere una salsa cremosa; regolate la salsa di sale.

Pulite e tagliate a cubetti tutte le verdure: il pomodoro, il sedano e la cipolla rossa.

Trasferite tutti gli ingredienti in un'insalatiera e condite con una salsa citronette.



3 Servite l'insalata d'orzo e pollo nelle foglie di lattuga.