

ANTIPASTI E SNACK

Insalata di pollo

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



In estate, ma anche in altri periodi dell'anno si ha voglia di preparare piatti semplici ma non si vuole rinunciare al gusto. Ecco l'**insalata di pollo** è uno di quelli che fa sempre gola a tutti! Fresca, delicata, genuina e light è uno dei cavalli di battaglia per chi ama i piatti freschi.

Questa versione dell'**insalata al pollo** è perfetta per riciclare magari quello arrosto rimasto in frigorifero dalla sera precedente, ma è ottima anche se fatta con del petto cotto alla piastra. Anche se non siete dei grandi chef, potrete cimentarvi nella sua

preparazione.

Gli ingredienti che compongono questa **insalata di pollo fredda** sono stati pensati per creare un connubio perfetto di dolcezza, asprezza e sapidità, in più è una ricetta piuttosto light perchè a differenza dell'insalata di pollo classica non prevede l'aggiunta di maionese o altre salse. Questo piatto è buono sia per una cena veloce, ma anche da portare in ufficio o perché no, messo in piccole coppette e decorato con qualche granello di mais diventa un delizioso finger food.

Volete sapere come si fa l'insalata di pollo? Seguite i nostri consigli e verrà davvero perfetta!

Allegra fresca e colorata andrà di certo a ruba e diventerà presto un vostro cavallo di battaglia da proporre in più occasioni. In base alla quantità proposta, può essere servita come antipasto, come secondo o come piatto unico! Insomma un vero asso nella manica. E se come noi amate la carne bianca, provate anche il nostro pollo [al curry veloce!](#)

E se amate in modo particolare i piatti freddi estivi, ecco per voi altre idee sfiziose:

[Insalata di pollo e gorgonzola](#)

[Insalata di pollo grigliato](#)

[Insalata di pollo con salsa alla senape](#)

[Insalata di pollo tiepida](#)

INGREDIENTI

POLLO arrosto - 1

CETRIOLI 1

MELE 1

ARANCE 1

RUCOLA 250 gr

MAIS GIALLO DOLCE 160 gr

ARANCE succo - ½

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare questa ottima insalata di pollo, dovrete prendere il pollo arrosto già cotto, ricavatene la carne eliminando la pelle e gli ossicini, tagliatela a pezzettini e mettetela da parte.



- 2 A questo punto prendete una ciotola e trasferitevi il cetriolo senza buccia e affettato a rondelle, la mela con la buccia tagliata a dadini e l'arancia tagliata a rondelle.



3 Unite il pollo ed il mais alle verdure appena preparate e mescolate bene.



- 4 Condite l'insalata con olio extravergine d'oliva, il succo di mezza arancia e un pizzico di sale e amalgamate.





- 5 Prendete delle ciotoline che fungeranno da insalatiere monoporzione e posizionatevi delle fette d'arancia ed un po' di rucola fresca, quindi riempitele con l'insalata di pollo.



- 6 Servite l'insalata di pollo appena preparata con un giro d'olio extravergine a crudo.



CONSIGLIO