

POLLO in INSALATA al Peperone

Cottura pollo grigliato: 45 minuti

Preparazione: 20 minuti

	dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
SALSA AROMATICA		
Attrezzatura in cucina		
	Frullatore	Frullatore
Basilico fresco in foglia	n. 6 foglie	12 foglie
Scalogno	g 10	20
Capperini al sale	n. 10	20
Acciughe sott'olio	n. 3	6
Limone (succo)	n. 1	2
Origano essiccato	n. 1 cucchiaino	2 cucchiaini
Olio extra vergine di oliva	n. 3 cucchiai	6 cucchiai
Salsa senape	n. 1 cucchiaino	2 cucchiaini
INGREDIENTI INSALATA		
Attrezzatura in cucina		
	grilletto	grilletto
Pollo grigliato al limone (vedi ricetta a pag. 256)		
Carota fresca	g 50	100
Gambi di sedano teneri	g 50	100
Peperone fresco	g 200	400
Olive denocciolate verdi	n. 10	20
Olive denocciolate nere	n. 10	20
Pepe nero		
Sale		

PREPARAZIONE INSALATA

- Cuocete il pollo grigliato al limone (vedi ricetta a pag.256), fatelo raffreddare e disossatelo, tagliandolo in pezzetti e listarelle.
- Spremete il limone e filtrate il succo con un colino finissimo.
- Lavate e asciugate il peperone, la carota e il sedano, poi tagliateli a listarelle sottili (alla julienne). Lavate in acqua corrente il basilico, asciugatelo con la centrifuga asciugaverdure e sminuzzatelo a mano.
- Spezzate a mano in metà le olive sia verdi che nere.
- Preparate il condimento per l'insalata, mettendo nel frullatore lo scalogno, il basilico, i capperini, le acciughe, il succo di limone e frullate fino ad ottenere un trito fine.
- Versate il trito nel grilletto e con una forchetta fate incorporare l'olio e la senape.
- Mettete nel grilletto il pollo, mescolate, poi aggiungete, sempre mescolando in modo che si condiscano in modo omogeneo, i peperoni, le carote, il sedano e le olive.
- Aggiustate di sale, aggiungete una spolverata di pepe nero e date ancora un'ultima mescolata prima di servire in tavola.

Suggerimenti & Consigli

- Un secondo sfizioso e gustoso, che può essere preparato anche con il pollo avanzato
- Può essere anche un ottimo antipasto.

Intolleranza alle Fonti di Glutine
NESSUN PROBLEMA

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA