

# Insalata di pollo e Asiago

L'**insalata di pollo e Asiago** è una fresca insalata preparata con cubetti di pollo, asiago, prosciutto cotto, fettine di sedano ed erba cipollina. Molto gustosa e profumata, è adatta anche alle diete ipocaloriche.

L'**insalata di pollo e Asiago** si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente. E' un'ottima idea per un pranzo fuori casa, al lavoro o per un picnic.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **360Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



## INGREDIENTI

- 200 g di petti di pollo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 1 costa di sedano
- 60 g di Asiago
- 60 g di prosciutto cotto Praga
- Erba cipollina

## PREPARAZIONE

- Ridurre il pollo a cubetti di un centimetro circa di lato.
- In una piccola padella mettere metà olio e l'aglio spellato. Farlo rosolare, quindi toglierlo e unire il pollo.
- Far cuocere il pollo a fiamma vivace per 5 minuti circa, unendo un pizzico di sale e una macinata di pepe. Prolungare di qualche minuto la cottura secondo le proprie preferenze, ma attenzione a non eccedere perchè altrimenti diventa secco e stopposo.
- Quando il pollo è cotto metterlo in una ciotola, condirlo con il restante olio e mescolare. Lasciarlo raffreddare coperto.
- Nel frattempo lavare il sedano, rimuovere i filamenti e affettarlo.
- Ridurre l'Asiago e il prosciutto cotto a cubetti.
- Mettere nella ciotola del pollo il sedano, l'Asiago, il prosciutto cotto e l'erba cipollina ben lavata e tagliuzzata con le forbici. Mescolare bene. Regolare di sale e di olio se necessario.
- Servire assieme ad insalata fresca, tipo lattuga o gentile.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata fresca.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Per questa ricetta utilizzare le coste centrali del sedano, più piccole e tenere, oppure la parte terminale della costa, più sottile. Più sono piccole e compatte e meglio renderanno nella ricetta.