

Insalata di pollo e formaggio

L'**insalata di pollo e formaggio** è una fresca insalata con cubetti di pollo saltati in padella, formaggio, pomodorini e insalata. E' un ottimo piatto unico e leggero, da gustare soprattutto nel periodo primaverile ed estivo.

L'**insalata di pollo e formaggio** può essere servita con crostini di pane tostato, oppure fettine di pane casereccio. Per i più golosi si può aggiungere una salsa di condimento a base di maionese o salsa tartara.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

Per la preparazione del pollo

- 300 g di petto di pollo
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 1 pizzico di sale
- Pepe nero macinato al momento

Per completare la preparazione

- 100 g di insalata gentile
- 100 g di insalata riccia
- 150 g di pomodorini
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- 50 g di Asiago

PREPARAZIONE

- Ridurre il pollo a cubetti di un centimetro circa di lato.
- In una padella antiaderente mettere l'olio e l'aglio spellato. Farlo rosolare, quindi toglierlo ed unire il pollo e il rametto di rosmarino. Farlo cuocere a fiamma vivace mescolando di tanto in tanto per 4-5 minuti circa, unendo un pizzico di sale ed una macinata di pepe. Prolungare di qualche minuto la cottura secondo le proprie preferenze, ma non eccedere altrimenti diventerà duro e stopposo.
- Quando il pollo è cotto eliminare il rosmarino e metterlo in una ciotola con il suo fondo di cottura. Condire con un filo d'olio e mescolare. Lasciarlo raffreddare ben coperto.
- Pulire le insalate, spezzettarne le foglie, lavarle ed asciugarle con l'apposita centrifuga da insalata o tamponare con uno strofinaccio. Mettere le insalate in una ciotola assieme ai pomodorini tagliati a spicchi e condire il tutto con l'olio e un pizzico di sale.
- Ridurre il formaggio a cubetti.
- Disporre in un piatto l'insalata, i pomodorini, il formaggio e il pollo.
- Servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se preparate questo piatto per consumarlo il giorno dopo, non condire le verdure e tenere separati pollo e formaggio. Assemblare e condire il tutto solo al momento di gustarlo. Si può così mangiare anche fuori casa, magari al lavoro o ad un picnic.