

Insalata di pollo e sedano

L'**insalata di pollo e sedano** è un secondo piatto veloce da preparare, facile e leggero che permette di utilizzare del pollo rimasto, sia cotto al forno, sia lessato. Va bene anche quello utilizzato per preparare il brodo di pollo.

L'**insalata di pollo e sedano** si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarla è bene però lasciarla per una mezz'ora a temperatura ambiente. I più golosi possono aggiungere scaglie di Parmigiano e un filo di aceto balsamico :-)

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **355Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di pollo già cotto
- 2 coste di sedano
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Per questa ricetta si può utilizzare del pollo rimasto, sia cotto al forno, sia lessato. E' importante togliere bene tutta la pelle, se presente, e spezzettarlo in piccoli pezzi. Se è morbido si farà molto facilmente usando le mani, altrimenti utilizzare un coltello a lama liscia.
- Lavare il sedano, rimuovere i filamenti troppo duri con un coltello e affettarlo nello spessore di mezzo centimetro al massimo. Conservare qualche foglia per decorare.
- In una ciotola abbastanza grande da condire il pollo emulsionare l'olio con il limone appena spremuto sbattendo bene con una forchetta.
- Unire il pollo, il sedano, regolare di sale e unire una generosa macinata di pepe.
- Mescolare accuratamente, decorare con qualche foglia di sedano e servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

