

Insalata di pollo e uva

L'**insalata di pollo e uva** è la mia insalata di fine estate, quando arriva la prima uva bianca, dolce e dal sapore delicato. Ci sono ancora i pomodorini siciliani e si ha ancora voglia di piatti freschi e leggeri. Provatela!

Se volete potete preparare l'**insalata di pollo e uva** con un po' di anticipo, ma aspettate l'ultimo momento ad impiattare perchè altrimenti le foglie di insalata perdono croccantezza. Servire assieme a pane oppure crostini, che potete mettere direttamente nel piatto. Per i più golosi non può mancare anche una spruzzata di maionese!

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **395Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di petto di pollo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Origano
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino
- 80 g di fagiolini
- 50 g di Leerdammer
- 150 g di pomodorini
- 50 g di insalata gentile
- 50 g di uva bianca

PREPARAZIONE

- Ridurre il pollo a cubetti di un centimetro circa di lato eliminando le parti filamentose e le ossa.
- In una piccola padella mettere metà olio e l'aglio spellato.
- Farlo rosolare, quindi toglierlo e unire il pollo.
- Farlo cuocere a fiamma vivace unendo una manciata di origano, una macinata di pepe e un pizzico di sale finchè non ha preso colore e si è cotto all'interno. In genere occorrono pochi minuti. Verificare la cottura aprendo un cubetto. Non deve essere crudo, ma nemmeno cuocere troppo perchè altrimenti diventa duro e stopposo.
- Quando cotto mettere il pollo in una ciotola, condirlo con il restante olio e mescolare. Lasciarlo raffreddare ben coperto.
- Pulire i fagiolini spuntando le estremità e togliendo i filamenti.
- Lavarli accuratamente sotto acqua corrente.
- Cuocerli per 15 minuti a vapore, oppure lessarli per 12 minuti in acqua salata. Ritirarli e tagliarli a pezzetti.
- Ridurre il Leerdhammer a striscioline.
- Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi.
- Mettere nella ciotola del pollo i fagiolini, il leerdhammer, e i pomodorini. Unire un pizzico di sale e mescolare bene.
- Pulire l'insalata gentile, spezzettarne le foglie, lavarle ed asciugarle con l'apposita centrifuga da insalata o tamponandola con uno strofinaccio. Metterla in una ciotola e condirla con un filo d'olio ed un pizzico di sale.
- Lavare l'uva e tagliare gli acini a spicchi.
- Disporre in un piatto l'insalata, mettere al centro gli altri ingredienti e disporre tutto intorno l'uva.
- Servire.

STAGIONE

Settembre, ottobre

AUTORE

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

