

Insalata di pollo con verdure

Ingredienti

400 g di petto di pollo

300 g di carote

300 g di patate

300 g di zucchine

2-3 cucchiaini di aceto bianco

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

il succo di un limone

100 ml di olio ext.v. d'oliva

sale e pepe q.b.

Preparazione



1. Portare a bollire una casseruola con acqua e aromatizzarla con sale, grani di pepe e un ciuffo di prezzemolo.
2. Dividere a metà il petto di pollo e immergerlo nella casseruola con acqua bollente e cuocere sotto il punto di ebollizione (cottura affogata) per circa 20-25'.
3. Porre sul fuoco una casseruola piena d'acqua, abbastanza capiente da contenere tutte le verdure e portare a bollire. Mondare le carote e tagliarle a fiammifero



4. Tagliare le le patate a fette spesse circa 3-4 mm e poi a bastoncini dello stesso spessore.
5. Dividere le zucchine in quattro parti nel senso della lunghezza, eliminare la polpa bianca e tagliarle a bastoncino.
6. Aggiungere il sale e l'aceto nella pentola d'acqua in ebollizione, quindi unire le carote e cuocere per circa 2'.



7. Versare nella stessa pentola le patate e lasciare cuocere per altri 2-3'.
8. Unire da ultimo le zucchine e ultimare la cottura.
9. Scolare le verdure al dente, porle in un recipiente ampio e lasciarle raffreddare.



10. Una volta cotto il pollo, scolarlo dall'acqua e lasciarlo raffreddare. Successivamente tagliarlo a listarelle



11. Unire il pollo alle verdure e condire con poco sale, pepe, olio, succo di limone e il prezzemolo. Mescolare delicatamente.

12. Lasciare riposare il tutto per circa 10' in modo da fare insaporire e servire.



Consigli e curiosità

- a) È un piatto che può essere servito anche tiepido, in questo caso si elimina il succo di limone.
- b) È bene cuocere il pollo sotto il punto di ebollizione per evitare che diventi secco e stoppaccioso.
- c) Le verdure si possono cuocere anche separatamente.

Ricetta preparata e fotografata da Sonia Palermo e Angelo Solillo