
Insalata di pollo con salsa di agrumi

Autore: Marianna Fabianelli

Fonte: Città Nuova

Un secondo piatto semplice, gustoso e particolarmente delicato che potreste preparare in anticipo e comporre poco prima di portare in tavola.

Un secondo piatto semplice, gustoso e particolarmente delicato che potreste preparare in anticipo e comporre poco prima di portare in tavola. Un'idea perfetta per un buffet; sicuramente un piatto più adatto al periodo estivo, ma che in effetti può andare bene in questi mesi dal clima ancora mite. Potreste sostituire la carne di pollo con del tacchino o del coniglio ed eventualmente sostituire le olive o aggiungervi anche dei capperi di Pantelleria.

Ingredienti (4 persone):

500 grammi di petti di pollo, una carota, una costa di sedano, una cipolla, 150 grammi di songino, due pompelmi rosa, due arance, 15 olive taggiasche, olio extravergine d'oliva, q.b. di sale e di pepe.

Preparazione

Lessare il petto di pollo ancora intero con una carota, una costa di sedano, una cipolla e del sale o, se preferite, cuocerlo a vapore. Quando si sarà perfettamente cotto, controllarne con attenzione l'interno, lasciarlo freddare, quindi tagliarlo a cubetti di circa un centimetro e mezzo di lato.

In un piatto da portata porre l'insalata mondata e lavata, unire un'arancia e un pompelmo ridotti in spicchi sbucciati e tagliati a pezzetti, le olive private del nocciolo e tagliate a rondelle, quindi aggiungere i cubetti di pollo. Spremere gli altri agrumi, filtrarne il succo e unirlo all'olio extravergine d'oliva, al sale e a una ricca macinata di pepe nero.

Condire l'insalata con la salsa ottenuta, mischiare per far insaporire bene e servire.