

# Insalata "Caesar"

Data: Invalid Date | Autore: Maria Cristina Rotundo

---



D'estate si ha sempre voglia di un piatto fresco e veloce da preparare. L'insalata che vi proponiamo è un classico oltre oceano ed è anche particolarmente nutriente per la presenza di petto di pollo e crostini di pane. Possiamo dire un piatto unico e completo!

## INGREDIENTI:

- 1 lattuga romana
- 450 g di petto di pollo
- 40 g di parmigiano reggiano
- 4 fette di pane raffermo
- 1 spicchio d'aglio
- 1-2 cucchiari di senape dolce
- 1/2 limone
- olio extravergine di oliva q. b.
- sale q. b.

## PROCEDIMENTO:

1. Scaldare tre cucchiari di olio in un padella antiaderente, unire lo spicchio d'aglio schiacciato e il petto di pollo tagliato a striscioline, proseguire la cottura a fiamma dolce e a pentola coperta per 5-6 minuti. Regolate di sale.
2. Tagliate a tocchetti l'insalata che avrete precedentemente ben lavato.
3. Preparate il condimento: spremete il limone e versatene il succo in un barattolo a chiusura

ermetica con la senape, tre cucchiari di olio e una presa di sale. Emulsionate scuotendo bene il vasetto finché non risulta una salsa ben omogenea.

4. Tostate il pane tagliato a dadini in una padella con due cucchiari di olio fino che risulta dorato e croccante.

5. Disponete nei piatti l'insalata con le strisce di carne. Unite il parmigiano grattugiato, i crostini di pane, la salsina e servite. [MORE]

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)  
<https://www.infooggi.it/articolo/insalata-caesar/68764>

