

# Insalate che passione: pollo mille usi

Data: Invalid Date | Autore: Clara Varano

---



Il pollo, si sa, è un tipo di carne che si presta ad essere il protagonista di numerose ricette. Piatti caldi, esotici, asiatici, ma anche freddi hanno come ingrediente basilare la carne di pollo. Leggero e gustoso, sposa con tanti ingredienti ed è buonissimo, specie d'estate dopo una giornata al mare, sotto al sole, da gustare all'insalata.[MORE]

L'insalata di pollo si può trovare in diverse varianti, quello che però caratterizza tutte, sono la rapidità con cui prepararla e la possibilità di farlo il giorno prima, cosicché non bisogna scervellarsi per pensare cosa far da mangiare in poco tempo.

Ingredienti per 8 persone:

8 - 10 sovracosce di pollo;  
300 gr. di provola;  
300 gr. di sottaceti scolati;  
1 barattolino di maionese;  
mezzo cespo di insalata iceberg;  
sale q.b;  
olio evo.

Bollite il pollo in abbondante acqua salata, dopo averlo privato della pelle che è estremamente grassa. Quando sarà cotto, scolatelo e fatelo raffreddare e poi tagliatelo a pezzi della grandezza che preferite.

Unite, in seguito, la provola a cubetti, i sottaceti e l'iceberg tagliato sottilmente.

Condite di olio e maionese. Amalgamate il tutto e riponete in frigorifero.

Una simpatica idea per servire questo piatto è foderare delle coppette con una foglia di insalata e riporre al centro il pollo.

Se ritenete la maionese troppo grassa, potete sostituirla con aceto balsamico.

Per chi sia intollerante ai latticini in genere, è possibile preparare il piatto anche senza la provola.

L'insalata di pollo può essere servita sia come antipasto che come secondo piatto. Per noi di Infooggi è anche un succulento piatto unico.

Ricetta tratta dal blog [acenadallesorelle.blogspot.com](http://acenadallesorelle.blogspot.com)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/insalate-che-passione-pollo-mille-usi/15656>

