

Insalata di pollo

Portata: Piatto unico

Tempo:

Numero persone: 4

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 4 belle manciate piene di misticanza
- 500 gr di petto di pollo tagliato a filetti larghi circa 2 cm
- 2 scalogni
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- q.b. verdura a piacere (finocchi, carote, ravanelli...)
- 3 cucchiaini di olio extravergine
- 4 cucchiaini colmi di za'atar
- q.b. sale
- q.b. tabasco rosso (qualche goccia)
- 1 cucchiaino di senape all'antica
- q.b. pepe bianco
- q.b. succo di limone
- q.b. erba cipollina

Preparazione

1 - Tagliare il pollo a striscioline e metterlo in una pirofila con l'olio, lo za'atar ed un poco di succo di limone: coprire e lasciare a marinare un'oretta.

2 - Intanto tagliare sottilissimi i cipollotti e metterli in una ciotolina con l'aceto di mele ed un pizzicotto di sale: strizzarli e premerli, così che rilascino il loro sapore forte.

3 - Preparare tutta la verdura che si intende usare per l'insalata.

4 - Realizzare la salsa dell'insalata unendo tutti gli ingredienti previsti.

5 - Scaldare un padellino antiaderente e, senza aggiunta di altri grassi, cuocere i filetti di pollo: regolare di sale e pepe e, a fine cottura ed a fuoco spento, se piace, unire qualche goccia di tabasco rosso per rendere il tutto piccante.

6 - Condire l'insalata con la salsetta, aggiungere gli scalogni strizzati dall'aceto, mescolare, e terminare col pollo.

7 - Servire con pane casereccio o realizzare dei crostini di pane tostato da aggiungere direttamente all'insalata.

8 - Una gustosa bontà... da DeSPAR!!!