




Insalata di pollo, patate e avocado

<https://www.lacucinaimperfetta.com/insalata-di-pollo-patate-e-avocado/>



 Preparazione: **20 min**

 Cottura: **25 min**

 Tempo totale: **45 min**

 Difficoltà: **facile**

 GLUTEN FREE  SENZA LATTOSIO  SENZA UOVA

L'**insalata di pollo, patate e avocado** è un fresco e stuzzicante piatto unico. Io l'ho preparata con il pollo lessato e poi dissossato e sfilacciato ma se volete un procedimento più rapido potete lessare il petto già dissossato o cuocere le fettine di pollo alla griglia, anche se la carne risulterà più asciutta. L'abbinamento con le patate e l'avocado mi è piaciuto davvero tanto anche perchè viene fuori un piatto completo e consistente che vi sazierà pur risultando comunque fresco e leggero. Vi lascio anche il link di un'[insalata di pollo](#) più tradizionale ma comunque buonissima.

[Giuliana Manca](#)

INGREDIENTI

QUANTITÀ PER 2 PERSONE



- pollo in pezzi 600 g
- patate 300 g
- avocado maturo mezzo
- songino 60 g
- succo di lime
- olio extra vergine di oliva 3 cucchiari
- sale
- semi di girasole

PROCEDIMENTO

COME FARE L'INSALATA DI POLLO, PATATE E AVOCADO

1

Cominciate dalla cottura del pollo per la quale dovrete portare a bollore abbondante acqua. Immergetevi i pezzi di pollo, salate e fate cuocere per circa 25 minuti. Nel frattempo lessate anche le patate partendo però da acqua fredda che dovrete salare una volta raggiunto il bollore.



2

Quando sarà tutto cotto sbucciate le patate e scolate i pezzi di pollo.



3

Dissossate e spellate il pollo e sfilacciatelo con le mani. Una volta fredde, tagliate a pezzi le patate.



4

Sbucciate l'avocado e tagliatene a cubetti una metà, poi preparate un condimento a base di sale, olio e succo di 1/2 lime.



5

Mettete in una ciotola capiente la valeriana e il pollo e unite l'avocado.



6

Infine unite le patate e condite bene il tutto con l'ingolo preparato. Completate con i semi di girasole e servite!



CONSIGLI

Potete sostituire il songino con degli spinacini freschissimi o una semplice lattuga e i semi di girasole con quelli di zucca.

Se non amate il lime potete sostituirlo con qualche goccia di aceto balsamico.