





# Insalata di pollo

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



-  Preparazione: **15 min**
-  Cottura: **10 min**
-  Tempo totale: **25 min**
-  Difficoltà: **facile**

---

 SENZA UOVA

---

L'**insalata di pollo** è un delicato secondo piatto perfetto per le cene estive. La ricetta della mia insalata di pollo è semplice, veloce e molto fresca, grazie anche alla salsina allo yogurt che utilizzo per insaporire la carne. Per l'insalata ho scelto lattuga, songino e rucola ma potete prepararla con l'insalata che più vi piace ed eventualmente unirvi anche del mais o delle patate lesse. Ho cotto i petti di pollo alla griglia ma se preferite potete anche lessarli o addirittura friggerli dopo averli impanati con uova e pangrattato. Insomma, l'insalata di pollo può essere preparata in tante versioni differenti ma se siete in vena di piatti light questa classica è quella che fa per voi.

[Giuliana Manca](#)

## INGREDIENTI

## QUANTITÀ PER 2 PERSONE



- petti di pollo 300 g
- lattuga 70 g
- songino 60 g
- rucola 50 g
- carote 170 g
- yogurt 100 g
- senape 15 g
- erba cipollina
- sale
- olio extra vergine di oliva 3 cucchiaini

## PROCEDIMENTO

### COME FARE L'INSALATA DI POLLO

1

Per preparare l'insalata di pollo cominciate proprio da quest'ultimo. Ungete di olio la bistecchiera, riscaldatela bene e adagiatevi sopra i petti di pollo facendoli rosolare da entrambi i lati. Salate e pepate. Mentre il pollo cuoce preparate la salsa mescolando in una ciotola lo yogurt, la senape e l'erba cipollina sminuzzata.



2

Una volta cotto, tagliate il pollo a listarelle e conditelo con la salsa allo yogurt.



3

In una ciotola capiente spezzettate con le mani la lattuga ben lavata e unite la rucola.



4

Aggiungete il songino e le carote grattugiate. Condite l'insalata con sale e olio e mescolate bene.





---

5

Sistematelo in due ciotole individuali o in una unica piú grande e adagiatevi sopra il pollo.



## VARIANTI

---

Come vi ho detto esistono numerose varianti dell'insalata di pollo, eccovi qualche esempio:

### **Insalata di pollo lessato**

Lessate il pollo (anche parti diverse rispetto ai petti) e poi sfilacciatelo con le mani prima di condirlo e unirlo agli altri ingredienti.

### **Insalata di pollo con maionese**

Se non amate lo yogurt potete sostituirlo con la [maionese](#), meno light ma più gustosa.

## **Insalata di pollo e verdure**

Se volete un piatto più ricco potete sostituire la classica insalata con delle verdure grigliate (vi consiglio zucchine, melanzane e pomodori) e sistemare poi il tutto in un grande piatto basso.

## **VIDEORICETTA**

---

---

Copyright © 2019 · Giuliana Manca riproduzione riservata - P.IVA 03953390758