

Insalata di pollo dietetica

L'insalata di pollo è tra i più tipici piatti dietetici consumati in Italia.

Esecuzione: Facile

Preparazione: 5

Cottura: 15

Dosi per 4 persone

Versa un bicchiere d'acqua ed il vino in un tegame con le erbe aromatiche, porta ad ebollizione e cuoci il petto di pollo a fuoco medio per 15 minuti.

Una volta cotto lascialo raffreddare e taglialo a striscioline; lava l'insalata e condiscila con olio, aceto, sale e disponila nel piatto di portata. Adagiaci sopra il petto di pollo a pezzetti con il sedano, le carote ed i pomodorini.

Ingredienti per 4 persone

- 400 g. di petto di pollo
- 400 g di insalata
- 200 g. pomodori ciliegini
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 1 mazzetto di erbe aromatiche miste
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- olio EV d'oliva

- aceto di vino bianco
- sale