

Insalata di pollo con olive, zucchine e peperoncini friggiti

Scritto da Administrator

Lunedì 16 Maggio 2016 12:51 - Ultimo aggiornamento Lunedì 16 Maggio 2016 13:22



Un piatto fresco, veloce e anche abbastanza light, da preparare prima e conservare in frigorifero. Ideale per i primi caldi

Insalata di pollo con olive, zucchine e peperoncini friggibili

Scritto da Administrator

Lunedì 16 Maggio 2016 12:51 - Ultimo aggiornamento Lunedì 16 Maggio 2016 13:22

Ingredienti per 4 persone

400 gr di petto di pollo a fettine

100 gr di olive taggiasche denocciolate sott'olio

4/5 peperoncini verdi friggibili

3/4 zucchine

100 gr di formaggio semistagionato (facoltativo)

Olio e.v.o.

Sale e pepe

Basilico, menta

Cuocete su una bistecchiera le fettine di petto di pollo, salatele, tagliatele a striscioline e mettetele da parte.

Insalata di pollo con olive, zucchine e peperoncini friggiti

Scritto da Administrator

Lunedì 16 Maggio 2016 12:51 - Ultimo aggiornamento Lunedì 16 Maggio 2016 13:22

Grigliate sulla stessa bistecchiera le zucchine lavate e tagliate per lungo a fette sottili.

Una volta cotte tritatele grossolanamente.

Lavate i friggiti, apriteli a metà, eliminate i semi e le nervature bianche, quindi tagliateli a strisciole sottili.

Riducete il formaggio a cubettini.

Ora che avete tutti gli ingredienti pronti, prendete una insalatiera e versateci le strisciole di pollo, le zucchine, i friggiti (crudi), il formaggio e le olive taggiasche.

Condite con olio, sale e pepe e con un trito di basilico e menta fresca.

Buon appetito!