

SECONDI DI POLLAME

Insalata di pollo con carciofi

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

20 min

■ Ingredienti per 4 persone

Petto di pollo di 450 g	1
Insalata lattuga romana	1 cespo
Mela granny smith	1
Carciofi	3
Limoni	2
Olio d'oliva	4 cucchiari
Sale	1 pizzico
Pepe	1 macinata

■ Preparazione

- 1 Dividete il pollo a metà, togliete l'ossicino centrale e le cartilagini. Grigliatelo per 10 minuti dalle due parti. Tagliate a listarelle l'insalata.
- 2 Mondate i carciofi, eliminate le spine e le barbe e tagliateli a spicchietti. Bagnateli con il succo di limone: così non anneriranno. Fate lo stesso con la mela, dopo averla tagliata a fettine.
- 3 Formate un letto d'insalata su un piatto di portata. Sopra mettete i carciofi, le fette di mela e, infine, il petto di pollo ancora caldo e tagliato a fettine.
- 4 Condite con una salsa preparata mescolando il succo di 1/2 limone, un pezzetto di scorza grattugiata, un pizzico di sale, una macinata di pepe e 4 cucchiari di olio scaldato leggermente.