

SECONDI DI POLLAME

Insalata di pollo e peperoni

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

■ Ingredienti per 4 persone

Polpa di pollo già lessata	350 g
Peperone rosso	1
Peperone giallo	1
Peperone verde	1
Insalata lattuga	1 cespo
Cetrioli in agrodolce	2
Pinoli	1 cucchiaio
Filetti d'acciughe sott'olio	3
Limone (succo)	1/2
Olio d'oliva extra-vergine	3 cucchiai
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Per rendere più delicata l'insalata arrostiti i peperoni e spellateli prima di aggiungerli agli altri ingredienti. ===== Pulite i peperoni scartando gambo, semi e parti bianche poi tagliateli a striscioline sottili Lavate e asciugate la lattuga poi spezzettatela con le mani.
- 2 Tagliate a rondelle i cetrioli. Stemperate i filetti d'acciughe nel succo del limone filtrato, aggiungete l'olio, sale e pepe e mescolate con cura.
- 3 Riunite in una ciotola peperoni e cetrioli e aggiungete la carne di pollo sfilacciata con le mani. Condite con la citronnette alle acciughe, mescolate e lasciate riposare una decina di minuti.
- 4 Prima di servire ricoprite il piatto di portata con la lattuga, disponetevi sopra verdure e pollo con il loro condimento e completate con i pinoli.
- 5 Portate subito in tavola e prima di servire mescolate ancora in modo da condire anche la lattuga.