

INSALATA DI POLLO ALL'USO CINESE 1

Ingredienti per 4 persone:

- 1 pollo di 500 g,
- 1 cipolla,
- 1 sedano bianco,
- 2 cucchiaini di salsa di soia,
- 2 cucchiaini di olio d'oliva,
- 1 cucchiaino di zucchero,
- pepe,
- sale (se necessario).

Pulite, fiammeggiate e lavate il pollo.

Ponetelo in una capace pentola coperto con acqua.

Unite la cipolla e fate cuocere per un'ora o più, finché il pollo sarà ben cotto.

Scolatelo e lasciatelo raffreddare.

Tagliate intanto il sedano a rettangolini lunghi 3 cm e larghi 1 cm e fateli scottare per 5 minuti in poco brodo di pollo filtrato.

Scolateli e lasciateli raffreddare.

Staccate la carne del pollo e tagliatela a piccoli pezzettini, che sistemerete in un'insalatiera con i rettangolini di sedano ormai raffreddati.

Condite infine con l'olio, la salsa di soia, lo zucchero, il pepe e, nel caso occorresse, un pizzico di sale.