INSALATA POLLO E AGRUMI

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di petto di pollo
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla piccola
- 150 g di insalata mista (insalata soncino, rucola, insalata lattughino, crescione, cicorino)
- 1 pompelmo rosa
- 1 arancia
- 1 cipollotto
- 2 cucchiai di olio d'oliva extra-vergine
- sale
- pepe

Mettete in un pentolino la carota e la cipolla sbucciate e la costa di sedano lavata.
Unite un cucchiaino di sale e circa un litro di acqua.
Portate a ebollizione e tuffatevi il petto di pollo intero.
Lasciate cuocere a fuoco basso per 45 minuti quindi fate raffreddare.
Lavate e asciugate le insalate e disponetele in un piatto di portata.
Sbucciate lÆarancia e il pompelmo.
Distribuite gli spicchi sullÆinsalata.
Mescolate il succo degli agrumi con lÆolio, il sale e il pepe.
Tagliate il pollo a pezzetti e distribuitelo sullÆinsalata.
Guarnite con le fette di cipollotto, condite il tutto con la salsa.