

INSALATA DI POLLO E PEPERONI

Ingredienti per 4 persone:

- 350 g di polpa di pollo già lessata
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 peperone verde
- 1 cespo di insalata lattuga
- 2 cetrioli in agrodolce
- 1 cucchiaio di pinoli
- 3 filetti d'acciughe sott'olio
- 1/2 limone (succo)
- 3 cucchiari di olio d'oliva extra-vergine
- sale
- pepe

Per rendere più delicata l'insalata arrostite i peperoni e spellateli prima di aggiungerli agli altri ingredienti.

Pulite i peperoni scartando gambo, semi e parti bianche poi tagliateli a strisciole sottili Lavate e asciugate la lattuga poi spezzatela con le mani.

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.

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.

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.

Portate subito in tavola e prima di servire mescolate ancora in modo da condire anche la lattuga.