

Insalata di pollo con sedano e mela

Questa è la mia insalata di pollo, è veloce da preparare ed è molto fresca e saporita.

Poichè si utilizza il petto, la carne rimane molto più morbida se cotta a vapore (io uso il Bimby, oppure la vaporiera per il microonde), ma se non avete possibilità o tempo, anche velocemente scottato in padella andrà bene.



Ingredienti per 4 persone:

- 1 petto di pollo intero
- 3 coste di sedano
- una manciata di capperi sottaceto o sotto sale, ben lavati
- salsa tabasco
- 2 mele croccanti (le Granny Smith sono l'ideale perchè un po' acidule)
- il succo di mezzo limone
- 5/6 cucchiaini di maionese + un cucchiaino di senape a piacere
- una manciata di noci intere
- insalatina (tipo Valeriana) per accompagnamento
- carote grattugiate a piacere

Pulire il petto di pollo rimuovendo l'osso centrale, tagliare a strisce o a fettine poi disporre nella vaporiera sopra l'acqua che bolle, e cuocere per circa 10 minuti; se le fette sono un po' spesse, controllare che la carne sia completamente cotta, in caso contrario prolungare la cottura di altri 5

minuti.

Rimuovere i filamenti al sedano e cuocerlo per 3 minuti in un pentolino di acqua bollente leggermente salata, poi scolarlo e farlo raffreddare.

Nel frattempo pelare le mele, rimuovere i torsoli e tagliare a dadini. Porre in una ciotola e cospargere con il succo di mezzo limone per evitare che scuriscano.

Tagliare sia il sedano che il pollo a pezzetti, ed unire alle mele.



Condire bene con sale e pepe, unire i capperi sgocciolati e le noci spezzettate con le mani (tranne 5/6 da tenere intere per la decorazione).



In una ciotolina unire la maionese, la senape e due schizzi di salsa tabasco (agitate bene la bottiglietta prima di versarlo, o non avrà sapore). Condire il pollo con questa salsa mescolando bene per uniformare il composto.

Porre in frigorifero coperto con pellicola e prelevare circa 20 minuti prima di servire, per evitare che gli ingredienti siano troppo freddi (il pollo risulterebbe un po' duro).

Disporre sul piatto di portata l'insalata lavata ed asciugata, e sopra il pollo, terminare con qualche gheriglio di noce intero.

NOTA: alcune volte aggiungo anche 3/4 carote grattugiate, potete provare, se vi piacciono, unendo al resto degli ingredienti oppure lasciando a parte, in una ciotolina, dando la possibilità ai commensali di aggiungerle a piacere.