

Insalata fantasia con sovracosce di pollo



Descrizione

L'insalata fantasia con sovracosce di pollo è un piatto fresco e saporito, perfetto per le calde giornate estive o come alternativa leggera durante tutto l'anno. Il pollo si unisce armoniosamente alla freschezza della lattuga croccante e dei pomodorini. Le uova sode e le scaglie di parmigiano contribuiscono a dare una nota saporita all'insalata. La stessa ricetta puoi anche prepararla con il petto di pollo alla griglia.

Informazioni

PREPARAZIONE: 20 min

DIFFICOLTÀ: 1

COTTURA: 25 min

DOSI PER: 4 persone

Ingredienti

4 **sovracosce di pollo**
2 **uova**
1 **lattuga**

12 -14 **pomodorini**
Scaglie di **parmigiano** q.b.
Olio evo e sale q.b.

Preparazione

- 1) Inizia lessando le sovracosce di pollo: riempi una pentola con abbondante acqua e portala ad ebollizione.
- 2) Aggiungici del sale nell'acqua e immergi le sovracosce di pollo.
- 3) Cuocile per circa 25 minuti o fino a quando saranno cotte completamente.
- 4) Una volta cotte, scola le sovracosce di pollo dall'acqua bollente e lasciale raffreddare.
- 5) Mentre le sovracosce si raffreddano, prepara le uova sode. Quando sono lesse sbucciale e tagliale a metà.
- 6) Una volta che le sovracosce di pollo si sono raffreddate, spolpa la carne e tagliala in piccoli pezzi.
- 7) Prepara la lattuga: lavalala accuratamente sotto acqua corrente, asciugala e tagliala a pezzi.
- 8) Lava i pomodorini, tagliali a metà e mettili in una ciotola grande insieme alla lattuga.
- 9) Aggiungi la carne e le uova alla lattuga e i pomodorini.
- 10) Metti qualche scaglia di parmigiano per arricchire il sapore dell'insalata.
- 11) Infine condisci con olio d'oliva e sale.