Ricetta: **Insalata di pollo light**

Author: WWW.MISYA.INFO

L'insalata di pollo è la mia ricetta estiva preferita. Di solito preparo un'insalata di pollo molto saporita con l'aggiunta di patate e maionese, ma visto che mio marito sta facendo la dieta, ho elaborato una versione di insalata di pollo light! So che a molte di voi fa piacere quando inserisco una ricetta dietetica e visto che nel mio blog c'è ben boco materiale per fare la dieta, mi impegnerò a mettere un pò di ricette estive e leggere per alternare le bombe caloriche che ho in serbo per voi ;) Detto questo, vi presento il mio pranzo di oggi augurandovi un buon week end

Per chi non l'avesse ancora vista qui trovate l'insalata di pollo con patate e maionese

Ingredienti per 4 persone:
600 gr di petto di pollo
80 gr di rucola
1 cespo di radicchio
150 gr di mais
50 gr di olive denocciolate
2 cucchiai di salsa di soia

Salsa allo Yogurt:
125 ml di yogurt bianco
menta
erba cipollina
1 cucchiaio di olio
un pizzico di sale
un pizzico di aglio liofilizzato

Tempo di preparazione: 10 min
Tempo di cottura: 10 min
Tempo totale: 20 min + 1 ora in frigo

Procedimento:
Piastrate il petto di pollo su una piastra antiaderente.
Salate, tagliate il petto di pollo a listine e lasciatelo raffreddare.

Nel frattempo lavate la rucola e il radicchio, tagliate quest'ultimo a listine e mescolarli in una ciotola insieme alla salsa di soia.

In un'altra ciotola disporre il mais e le olive tagliate a rondelline

Andiamo ora ad assemblare l'insalata di pollo.
Su un piatto da portata stendere un letto di radicchio e rucola.

Adagiate ora il pollo mescolato insieme al mais e alle olive.

Far riposare l'insalata di pollo in frigo per un'ora.
Nel frattempo preparate la salsa allo yogurt mescolando lo yogurt insieme alle erbe tritate, l'aglio liofilizzato, un pizzico di sale e l'olio.

Una volta raffreddata, riprendete l'insalata di pollo e versateci sopra la salsa allo yogurt prima di servirla in tavola

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO