



Insalata di pollo alla mediterranea, golosa e sana

Nelle calde giornate estive, da mangiare a casa oppure in una gita fuori porta, un'insalata fresca è sempre la soluzione perfetta. Se poi è ricca e gustosa, può piacere davvero a tutti

L'**insalata di pollo mediterranea** è veloce da preparare, leggera, ricca di sapori e colori ma è anche un piatto salutare per le proprietà nutrizionali degli ingredienti. Il **pollo**, infatti, è una **fonte eccellente di proteine magre**, essenziali per la crescita e la riparazione dei tessuti, mentre le **verdure fresche** aggiungono vitamine, minerali e antiossidanti, senza considerare i benefici per il cuore dati dall'[olio d'oliva extra vergine](#), ricco di grassi monoinsaturi.

Insalata di pollo mediterranea: la ricetta semplice



Ideale per le giornate calde ma anche quando abbiamo poca voglia di cucinare, questa insalata rappresenta un piatto unico, soddisfacente e dalla preparazione semplice. Ecco la ricetta.

Ingredienti

- 2 petti di pollo di circa 200/250 g ciascuno
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- Sale e pepe q.b.
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 limone non trattato (succo e scorza)
- 1 peperone rosso, tagliato a cubetti
- 1 cetriolo, tagliato a rondelle
- 10 pomodorini ciliegia, tagliati a metà
- 1 cipolla rossa piccola, affettata finemente
- 1 manciata di olive nere
- 100 g di feta, sbriciolata
- Foglie di basilico fresco per guarnire

Per il condimento

- 3 cucchiai di olio d'oliva extra vergine
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di miele
- Sale e pepe q.b.

Preparazione

Preriscaldare una griglia o una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Condite i petti di pollo con olio di oliva, sale, pepe, paprika e origano, quindi cuoceteli per 6-7 minuti per lato, o fino a quando siano ben cotti e dorati. Lasciate raffreddare leggermente e poi tagliateli a striscioline.

In una grande ciotola unite il peperone rosso, il cetriolo, i pomodorini, la cipolla rossa e le olive nere. In un'altra più piccola, preparate il condimento mescolando l'olio di oliva extra vergine, l'aceto balsamico, il miele e aggiungete sale e pepe.

Mettete le strisce di pollo nella ciotola con le verdure, quindi versate il condimento sull'insalata e

mescolate delicatamente per amalgamare tutti gli ingredienti. Aggiungete la feta sbriciolata e mescolate di nuovo. Guarnite con foglie di basilico fresco e scorza di limone grattugiata.

Servite l'insalata di pollo alla mediterranea immediatamente per gustarla fresca e saporita.
Buon appetito!

Data di creazione

26/06/2024

Autore

redazione