

COSTOLETTE DI POLLO IN INSALATA

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di petto di pollo a fettine
- 1 uovo
- pangrattato
- olio per friggere
- 300 g di giardiniera di verdure sott'olio
- 1 limone
- sale

Con l'uovo e il pangrattato impanate le fettine di pollo, friggetele in abbondante olio caldo, girandole spesso finché sono ben dorate e croccanti, quindi estraetele e fatele asciugare sulla carta da cucina.

Salate.

Mentre le costolette cuociono sgocciate le verdure sott'olio e tagliatele a strisciole regolari.

Tagliate anche la carne a strisciole e mettetela in una insalatiera con le verdure.

Spruzzate con il succo di limone e mescolate.