

INSALATA DI POLLO 6

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di petto di pollo
- 200 g di germogli di grano
- 2 peperoni
- prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine
- sale

Cuocere a vapore il petto di pollo e una volta freddo tagliarlo a listarelle.
Appassire i peperoni nel forno e pelarli, quindi tagliarli a striscioline.
In una insalatiera mettere il pollo, i peperoni, il prezzemolo, i germogli.
A parte emulsionare olio aceto e sale e condirvi l'insalata.