

INSALATA DI POLLO ALLO YOGURTH

Ingredienti per 4 persone:

- 1 petto di pollo di 400 g
- 125 g di yogurth
- 100 cl di brodo vegetale
- 2 pomodori
- 1 cetriolo
- 1 finocchio
- erba cipollina
- 1 cucchiaino di senape
- sale

Affettare il cetriolo sbucciato; tagliare a dadini il pomodoro privato dei semi.

Disporre ambedue in un colino con poco sale.

Nel brodo bollente cuocere il petto di pollo per 40 minuti; scolarlo, tagliarlo a dadini e farlo raffreddare.

In una tazza amalgamare allo yogurth la senape, l'erba cipollina tritata, il sale.

In un'insalatiera affettare il finocchio; unirvi pollo, cetriolo, pomodoro, salsa di yogurth.

Mescolare e servire.