
INSALATA DI POLLO CON CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

- 1 petto di pollo di 450 g
- 1 cespo di insalata lattuga romana
- 1 mela granny smith
- 3 carciofi
- 2 limoni
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 pizzico sale
- 1 macinata pepe

Dividete il pollo a metà, togliete l'ossicino centrale e le cartilagini.

Grigliatelo per 10 minuti dalle due parti.

Tagliate a listarelle l'insalata.

Mondate i carciofi, eliminate le spine e le barbe e tagliateli a spicchietti.

Bagnateli con il succo di limone: così non anneriranno.

Fate lo stesso con la mela, dopo averla tagliata a fettine.

Formate un letto d'insalata su un piatto di portata.

Sopra mettete i carciofi, le fette di mela e, infine, il petto di pollo ancora caldo e tagliato a fettine.

Condite con una salsa preparata mescolando il succo di 1/2 limone, un pezzetto di scorza grattugiata, un pizzico di sale, una macinata di pepe e 4 cucchiaini di olio scaldato leggermente.