OLIO CUORE

Insalata di pollo estiva

Non è **estate,** se non c'è una **bella e fresca insalata in tavola**! È **il piatto ideale da gustare al mare per mantenersi leggeri o in città** per godere di **un pasto veloce**. La nostra proposta, oltre a prevedere **molte verdure di stagione**, è arricchita con **delicato petto di pollo saltato alla griglia**, tagliato in striscioline e condito con **Maionese Vegetale Cuore, preparata senza uova. Tante vitamine, proteine e acidi grassi "buoni" in soli 67 mg di colesterolo a porzione.**

Ingredienti

- 400 g di petto di pollo
- 200 g di avocado
- 150 g di peperoni gialli e rossi
- 200 g di zucchine
- 150 g di carote
- 100 g di Maionese Vegetale Cuore
- 60 g di olive nere
- ½ limone
- Erbe aromatiche fresche (basilico, timo, prezzemolo)
- Olio di Mais Cuore
- Sale

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 35''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 1647 Kcal**
- **Grassi: 124.3 g**

Preparazione

- Eliminare i filamenti di grasso dal petto di pollo, condirlo con sale e un filo di Olio di Mais Cuore e cuocerlo sulla griglia calda.

  Nel frattempo pulire le verdure. Tagliare la zucchina e la carota con la mandolina, in modo da ottenere delle fette sottili. Tagliare le fette in striscioline nel senso diagonale, in modo da ottenere dei rombi

- Tagliare i peperoni a falde di 2 cm di larghezza e poi a striscioline di ½ cm.

  Scottare separatamente le verdure in acqua bollente salata, prima i peperoni, dopo 30 secondi unire le carote e dopo 30 secondi aggiungere le zucchine. Appena riprende il bollore scolarle e allargarle su un vassoio a raffreddare.

- Tagliare l’avocado a tocchetti e spezzettare le olive.

- Condire tutte le verdure con un pizzico di sale, un filo di Olio di Mais Cuore e il succo di limone.

- Tagliare il petto di pollo a striscioline e condirlo con la Maionese Vegetale Cuore. Aggiustare di sale.

  Servire il pollo su una base di verdure, completare con le erbe fresche spezzettate.

La ricetta è stata preparata con:

Maionese Vegetale