Ricetta: **Insalata di pollo con verdure grigliate**

Author: WWW.MISYA.INFO

L'insalata di pollo a casa mia è uno dei piatti più quotati dell' estate e seppur quella con la maionese e le patate sia la preferita da tutti, questa versione più leggera con le verdure grigliate è stata molto apprezzata. Potete preparare l'insalata di pollo con verdure grigliate in anticipo e tenerla in frigo fino al momento di portarla in tavola e potete servirla o come secondo piatto o come sfizioso antipasto. Questi mesi caldi sono i miei preferiti perchè i banchi della verdura pullulano di zucchine, peperoni e melanzane a prezzi decisamente convenienti e c'è solo l'imbarazzo della scelta su come utilizzare queste verdure, e nei prossimi giorni vi posterò diverse ricettine che ho preparato e fotografato :) Buon venerdì a chi passa di qui e se eravate alla ricerca di una ricetta veloce e leggera, provate quest'insalata di pollo e per una volta chi è a dieta, non si sentirà troppo in colpa preparando una mia ricetta ;)

Ingredienti per 4 persone:
- 400 gr di petto di pollo
- 1 zucchina
- 1 melanzana
- 1 carota
- 1 peperone
- basilico
- sale
- pepe
- olio

Tempo di preparazione: 20 min
Tempo di cottura: 30 min
Tempo totale: 50 min
Procedimento per preparare l'insalata di pollo con verdure grigliate
Spuntare la zucchina e la melanzana, tagliarle a fette longitudinali e arrostirle su una piastra

Pelare la carora, tagliare anch'essa a fette e arrostirla su una piastra insieme al peperone

Spellare il peperone, eliminare i filamenti bianchi e i semini e tagliarlo a listarelle, tagliare in questo modo anbche le altre verdure

Polizionare le verdure in una ciotola, condire con olio, sale e pepe e lasciar insaporire per 30 minuti circa

Nel frattempo arrostite il petto di pollo su una pistra o in una padella antiaderente

Lasciate raffreddare quindi salate, tagliate a listarelle

Aggiungete il pollo alle verdure grigliate, mescolare il tutto e mettere in frigo per almeno mezzora

Aggiungere del basilico fresco e servire l'insalata di pollo con verdure grigliate nei piatti

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO