

Insalata di pasta e pollo - Categoria Primo - Tempo 60 min - Difficoltà Facile -

Categoria : Primo

Pubblicato da [G.P.](#) in 11/11/2010

Categoria Primo - Tempo 60 min - Difficoltà Facile - Calorie 680 - Cottura A freddo -

Insalata di pasta e pollo



■ Categoria Primo ■
■ Difficoltà facile ■
■ Calorie 680 ■

Cottura A freddo
Fonte Cucina moderna oro del 2010

Ingredienti

- >Olio di oliva extravergine 1 cucchiaio
- >Pasta di semola 200 gr
- >Patate 500 gr
- >Pollo intero 1 numero
- >Sale
- >Pesto 3 cucchiaio
- >Aceto bianco 1 cucchiaio
- >Cuore di sedano 1 numero

Preparazione

200 g di pasta corta

un piccolo pollo arrosto

un cuore di sedano bianco

500 g di patate

3 cucchiaini di pesto

un cucchiaio di olio extravergine di oliva

un cucchiaio di aceto di vino bianco

sale

1) Lavate le patate con la buccia, in modo che mantengano intatti il sapore le qualità nutritive e fatele cuocere in una

casseruola piena d'acqua fredda salata finché saranno tenere. Occorreranno circa 40 minuti a seconda delle dimensioni

delle patate. Scolatele, lasciatele intiepidire, pelatele e tagliatele a tocchetti.

2) Pulite e lavate bene il cuore di

sedano lasciando attaccate le foglioline più tenere, scolatelo, asciugatelo, quindi tagliate costole e foglioline a

fettine sottili, eliminando le venature più filacciose.

3) Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela

al dente e passatela velocemente sotto l'acqua fredda per fermare la cottura e fatela raffreddare.

4) Trasferite la pasta

in una insalatiera e conditela con il pesto diluito con l'olio e l'aceto; mescolate bene e regolate di sale. Unite le

patate e il sedano e mescolate ancora.

5) Disossate interamente il pollo, staccando la polpa dalla carcassa con le dita, e

riducetela a tocchetti senza eliminare la pelle.

6) Aggiungete i pezzetti di pollo agli altri ingredienti e mescolate

ancora. Servite l'insalata subito oppure conservatela in frigorifero, fino al momento di portare in tavola, coprendo il

recipiente con pellicola trasparente.