

Insalata di pollo con mais e peperoni *(Secondi a base di carne)*



Preparazione

Per prima cosa mettere il pollo a marinare con il succo di lime, l'olio di oliva, il sale, il pepe e le erbe aromatiche per un paio d'ore almeno. Accendere il forno a 230 gradi funzione grill e arrostitire il peperone onde poterlo spellare. Lavare la brasiliana e tagliarla a striscioline. Scolare il mais della sua acqua. Arrostitire e pelare il peperone, poi tagliarlo a striscioline. Trascorso il tempo della marinatura, mettere il pollo su una bisticchiera rovente e cuocerlo bene su ambi i lati. A questo punto non resta che comporre l'insalata, mescolando la brasiliana, il mais, il peperone a pezzetti e le striscioline di pollo arrostito. Regolare di sale e olio se graditi.

Consigli

Se volete arricchire la vostra insalata di sapore (e calorie), conditela con una salsa a base di maionese e yogurt.

Curiosità

Il lime è l'ingrediente principe anche di un famoso cocktail - il mojito - e di un dolce - la key lime pie.

Informazioni

Preparazione 150 minuti

Cottura 15 minuti

Dosi per 3 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Pollo (3 fette di petto di pollo non troppo sottile)

Insalata (un piccolo cespo di insalata brasiliana)

Peperoni rossi (un peperone rosso)

Lime (un lime)

Olio extra vergine di oliva

Menta (qualche fogliolina di menta)

Erba cipollina (un pò di erba cipollina)

Sale

Pepe

Mais (una scatoletta di mais al naturale)