

Insalata di pollo, pomodori e fagiolini

L'**insalata di pollo, pomodori e fagiolini** è una gustosa insalata fredda, tipica del periodo estivo, non soltanto per il caldo, ma anche perchè fagiolini e pomodori in estate esprimono al meglio il loro sapore.

L'**insalata di pollo, pomodori e fagiolini** si può gustare anche fuori casa, in una scampagnata oppure come pranzo in ufficio al posto del solito panino. Si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarla è bene però lasciarla per una mezz'ora a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **360Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 250 g di fagiolini
- 250 g di pomodorini
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 400 g di petto di pollo
- 2 spicchi di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- Origano

PREPARAZIONE

- Lavare i fagiolini, togliere le estremità ed eliminare il filamento posto sul dorso.
- Cuocerli per 18 minuti a vapore, oppure lessarli per 15 minuti in acqua salata.
- Nel frattempo lavare i pomodorini, tagliarli a metà e metterli in un colino. Cospargerli con un pizzico di sale, mescolare e lasciare che perdano un po' di siero, mescolandoli di tanto in tanto.
- Quando i fagiolini sono cotti, tagliarli a pezzetti di 2-3 cm e metterli in una ciotola. Se si sono cotti a vapore unire un pizzico di sale.
- Unire i pomodorini, condire con metà olio e mescolare.
- Ridurre il pollo a cubetti di un centimetro circa di lato.
- In una piccola padella antiaderente mettere il restante olio e l'aglio spellato. Farlo rosolare, quindi toglierlo ed unire il pollo. Farlo cuocere a fiamma vivace per 5 minuti circa, unendo un pizzico di sale ed una macinata di pepe. Prolungare di qualche minuto la cottura secondo le proprie preferenze.
- Quando cotto mettere il pollo con il suo fondo di cottura in una ciotola e farlo intiepidire.
- Unire i fagiolini e i pomodori al pollo e mescolare.
- Regolare di sale, unire un altro filo d'olio, una manciata di origano e lasciar riposare in frigo almeno un'ora prima di servire.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Scegliere pomodorini piccoli e dolci, tipo Pachino o datterini, che daranno così particolare sapore al piatto.

