

---

## Insalata di pollo con verdure grigliate

**Autore:** Max Fattorini

**Fonte:** Web

**Ideale per una cena in piedi e buona anche il giorno dopo, una preparazione leggera e salutare. Dal blog [La piccola casa](#)**

La ricetta è veramente facile da preparare, e mentre cuoce il pollo si possono grigliare le verdure. Il tutto poi viene condito e vi assicuro è davvero gustosa, ideale per una cena in piedi e buona anche il giorno dopo, anzi a me piace ancor di più dopo una nottata in frigo .... Ecco quindi la ricetta per questa semplice ma davvero gustosa insalata di pollo: **Ingredienti per due persone** due cosce di pollo una melanzana oblunga una decina di pomodorini ciliegini uno zucchini una costa di sedano olio Extra Vergine di oliva sale e pepe Riempire di acqua una pentola capiente, aggiungere una presa di sale, e quando è a bollore aggiungere le cosce di pollo, farle bollire per circa 40 minuti. Nel frattempo tagliare per lungo la melanzana e lo zucchini eliminando le "testa", quindi fare grigliare insieme ai pomodorini, terminata la loro cottura, stendere le fette di melanzana e zucchini, salarle leggermente e condirle con olio di oliva, mettere quindi da parte. Lavare il sedano e tagliarlo a cubetti e mettere da parte. Passato il tempo, levare le cosce dall'acqua, scolarle e spolparle in una terrina, aggiungere il sedano a cubetti e tutte le verdure grigliate, condire con olio evo e aggiustare di sale e pepe. Servire al centro dei piatti, io ho usato quelli monouso completamente biodegradabili e buon appetito e buona settimana a tutte e tutti! Dal blog [La piccola casa](#)