
Insalata di pollo con fagiolini

Autore: Max Fattorini

Fonte: Città Nuova

Un ottimo piatto freddo estivo, da portare anche in spiaggia, arricchito da cipollini, pomodori e olive taggiasche. Dal blog [La piccola casa](#)

Ho pensato di ideare qualche semplice ricetta per preparare degli ottimi piatti freddi estivi, ideali per il caldo e da portare anche in spiaggia, come questa gustosa insalata di pollo con fagiolini, cipollini, pomodori e olive taggiasche.

Come sempre ho preferito usare le cosce di pollo al posto del petto perché trovo restino più morbide e anche più gustose, le ho bollite con una foglia di alloro e un rametto di rosmarino che ne arricchiscono sempre il sapore.

La ricetta è semplicissima da preparare ma vi assicuro davvero gustosa, ottima sia tiepida che fresca, ideale da portarsi al mare, una variante un po' diversa della classica insalata di pollo grazie ai pomodori al forno e ai fagiolini.

Ecco quindi la ricetta per preparare questa ottima insalata di pollo con fagiolini, [pomodorini al forno](#), cipolline e olive taggiasche:

Ingredienti per due persone

due cosce di pollo
due etti di fagiolini
cipolline sotto aceto
Pomodori al forno (io ho usato gli [ottimi Valgrì](#))
Olive taggiasche sottolio
Olio extra vergine di oliva
sale e pepe
una foglia di alloro

Lessare per 40 minuti circa le cosce di pollo in acqua bollente con l'alloro, il rosmarino e poco sale. Nel frattempo spuntare e lavare i fagiolini, quindi cuocerli in acqua bollente leggermente salata per una decina di minuti. Quando le cosce di pollo son pronte, scolarle e spolparle a pezzetti mettendoli in una ampia ciotola, aggiungere i fagiolini, qualche cucchiaino di olive taggiasche sottolio, cipolline sotto aceto e pomodori al forno a piacere, quindi aggiustare di sale e pepe e condire con olio extravergine di oliva. Lasciar raffreddare, quindi servire nei piatti.

Buon appetito e buon week end a tutte e tutti

Dal blog [La piccola casa](#)
