

---

# Chicken salad

**Autore:** Max Fattorini

**Fonte:** Città Nuova

**Un'insalata di pollo con verdure grigliate e croccante di sedano. Un piatto semplice per una cena a buffet con tanti amici. Dal blog [La piccola casa](#)**

Cosa c'è di meglio di una bella cena fredda e in piedi in compagnia di molti amici? Detto fatto, dopo un giro di telefonate lo slunch era organizzato, si trattava solo di gettare un menù semplice ma gustoso, fresco. Ho quindi cominciato a spulciare tra le [ricette che ho postato fin'ora sul blog](#), ne ho marcato due o tre e poi mi son reso conto che non avevo mai pubblicato la mia versione dell'insalata di pollo... Ho pensato che era quindi l'occasione giusta per approfittarne, far due foto e postare la ricetta semplicissima!

La ricetta è veramente facile da preparare, e mentre cuocio 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 spolarle 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](#)