

Insalatina con pollo



Ingredienti

Per i pezzetti di pollo:

un petto di pollo
olio d'oliva
peperoncino fresco
sale e pepe
cipollotti
erbe: rosmarino, timo, origano
curry
zenzero
citronella

Per il dressing:

125 g Yogurt intero di Vipiteno
50 ml panna
1 cucchiaino di miele
3 cucchiaini di succo di arancia
1 cucchiaino di succo di limone
erbe fresche (prezzemolo, basilico,
rosmarino, erba cipollina)
sale e pepe
insalatina mista

Preparazione

Tagliare il pollo in piccoli pezzi. Mettere in una ciotola. In un'altra ciotola, mescolare l'olio d'oliva con sale e pepe. Tritare i peperoncini, i cipollotti, le erbe e lo zenzero e aggiungere all'olio. Infine, condire con la polvere di curry e la citronella tritata finemente. Marinare i pezzi di pollo nell'olio in un luogo fresco per almeno due ore. Per servire, mettere l'insalata in una ciotola. Per il condimento, mescolate bene gli ingredienti e spalmateli sull'insalata. Togliere il pollo dall'olio. Friggetelo in una padella finché è caldo e spalmatelo sull'insalata quando è ancora caldo. Decorare con il limone.



Sterzinger
YOGURT
Vipiteno

