

## Insalata con pollo, avocado, carciofi e asparagi

*Come preparare un'insalatona primaverile? Inizia da pollo, carciofi e asparagi!*



È arrivata la primavera e con lei la **stagione delle insalate e dei primi asparagi!** Prova questa **insalata ricca di nutrienti**, con pollo cotto lentamente e un dressing a base di senape. Accompagnala con un paio di fette di pane a lievitazione naturale e avrai un pasto veloce e completo!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 30 min.**

### Ingredienti

(per 4 persone)

#### **4 sovracosce di pollo senza pelle Passo dopo Passo Despar**

4 carciofi

250 g di asparagi

200 g di misticanza

50 g di brodo vegetale

10 ravanelli

2 avocado maturi

**5 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium**

**2 cucchiai di aceto di mele Bio,Logico Despar**

1 cucchiaino di senape di Digione

1 spicchio d'aglio

Un pizzico di sale marino integrale

**Un pizzico di pepe nero Despar**

### Procedimento

1. Metti le sovracosce di pollo in una slow cooker con il brodo vegetale e un po' di sale e cuoci su HIGH per 2 ore. In alternativa, puoi cuocere il pollo a vapore per 20 minuti. Ti sconsigliamo di cuocerlo al forno perché la carne deve restare molto morbida.
2. Quando il pollo sarà pronto, rimuovilo dalla pentola e sfilaccialo con la forchetta. Tieni da parte.
3. Priva i carciofi delle foglie esterne, tagliali a metà e rimuovi la barbetta. Tagliali in spicchi e mettili in una ciotola con acqua acidulata per qualche minuto (questo aiuterà a non farli annerire).
4. Scalda 1 cucchiaio di olio in padella con l'aglio e salta i carciofi per 5 minuti (aggiungendo un po' dell'acqua acidulata se necessario). Aggiungi gli asparagi privati dei gambi più coriacei e tagliati e salta il tutto, aggiungendo poco sale, per altri 4 minuti.

5. Prepara il dressing sciogliendo prima la senape nell'aceto e poi aggiungendo, cucchiaino dopo cucchiaino, il restante olio extra vergine di oliva e un pizzico di sale. Affetta i ravanelli.
6. Assembla l'insalata mettendo in una ciotola la misticanza, il pollo, le verdure cotte e i ravanelli affettati. Condisci il tutto con il dressing e servi con mezzo avocado per porzione in cima e un po' di pepe nero macinato al momento.