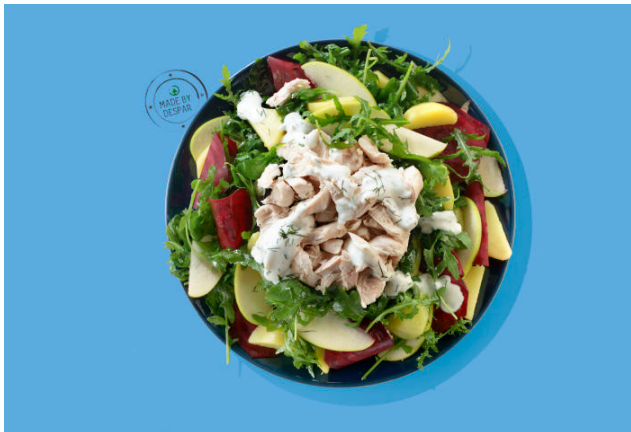


Insalata unica agrodolce

L'idea giusta per un piatto colorato, di stagione e ricco di nutrienti: prova questa insalata unica pensata per te.



Le **proporzioni del piatto unico** sono perfette anche per **una ricca insalata di stagione!** Lasciati ispirare da questa ricetta agrodolce con pollo, mela verde, patate e una salsina allo yogurt fai-da-te davvero deliziosa. **Provala subito e fai il pieno di nutrienti!**

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti per 1 insalata unica

Per l'insalata

100 g di petto di pollo Passo dopo Passo Despar

Mezza mela verde Passo dopo Passo Despar

200 g di patate Passo dopo Passo Despar

1 rapa rossa piccola

80 g di rucola

1 carota

Mezza cipolla bianca

1 fogliolina di alloro

1 pizzico di sale marino integrale e qualche granello di pepe nero

Per la salsa allo yogurt

2 cucchiaini di yogurt bianco intero senza zucchero

1 rametto di aneto tritato finemente

1 cucchiaino di succo di limone Bio, Logico Despar

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

1 pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

Procedimento:

1. Cuoci il petto di pollo per circa mezz'ora in acqua aromatizzata con carota, cipolla, alloro, qualche granello di pepe nero e un pizzico di sale. Fai intiepidire e poi sfilaccialo, aiutandoti con una forchetta. Tieni da parte.

2. Sbuccia, lava e taglia le patate a piccoli pezzi. Cuocile in un cestello forato coperto sfruttando il vapore emesso per la cottura del pollo per circa 15 minuti. Al termine fai intiepidire.

3. Sbuccia la rapa e affettala sottilmente. Monda, lava e asciuga la rucola.

4. Riunisci in una ciotola il pollo sfilacciato, la rucola, la mela non sbucciata e tagliata a fettine, le patate e la rapa.
5. Sbatti energicamente con una forchetta tutti gli ingredienti necessari per la salsa allo yogurt fino a ottenere una crema omogenea. Condisci poi l'insalata unica a piacere.