

Insalata di pollo con mele, rucola e spinacini

Prova l'insalata di pollo e mele che il Dott. Edoardo Mocini ha suggerito durante la sua diretta. Grazie al pollo è un piatto ricco di Vitamina B12.



Durante l'ultima diretta di Edoardo Mocini abbiamo parlato di **Vitamina B12**, delle sue fonti alimentari e biodiversità.

In più, ha suggerito anche una ricetta ricca di questa vitamina, velocissima da preparare e ottima per qualsiasi pasto della giornata. Si tratta dell'**insalata di pollo con mele, rucola e spinacini**. Accompagnala poi con delle **fette di pane integrale**: otterrai un **completo piatto unico**. Segui, inoltre, il suo consiglio: aggiungi un po' di **melagrana** per dargli un tocco in più.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti

per 1 persona

200 g di petto di pollo

70 g di rucola

70 g di spinacini Era Ora Despar

200 g di mele

2-3 fette di pane integrale (circa 1cm di altezza)

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

1 cucchiaino di aceto di mele

A piacere, per condire, sale, pepe e spezie q.b.

Procedimento

1. Taglia il petto di pollo a fette spesse circa 1 cm, adagia le fette su un piatto, quindi unisci un cucchiaino d'olio con uno di aceto di mele, sale, pepe e spezie, spennella il composto sulle fette e lascia insaporire per circa 30 minuti.
2. Trascorsa la marinatura, scalda bene una piastra, adagia le fette di petto di pollo e lascia cuocere circa 4-5 minuti per lato finché non risulteranno ben cotte. Mettile, poi, su un piatto per farle raffreddare leggermente.
3. Lava bene la rucola e gli spinacini, asciuga con una centrifuga, quindi metti in una ciotola.
4. Pulisci la mela e tagliala a spicchi della dimensione desiderata, quindi uniscila all'insalata.
5. Taglia il pollo a straccetti e unisci anch'esso al resto degli ingredienti.
6. Per il condimento, in una terrina, miscela due cucchiaini d'olio, uno di aceto di mele, sale e pepe, sbattendoli bene in modo da ottenere un'emulsione omogenea, quindi irrorala l'insalata, mescola bene e servi, accompagnata con 2-3 fette di pane di integrale.