

Insalata di pollo al curry e pesche

Se non siete abituati a utilizzare la frutta abbinata ad un alimento proteico, l'estate è il momento giusto per iniziare! Con questa ricetta golosa potrete beneficiare della freschezza di pesche e spinacini, e dell'energia fornita da pollo e frutta secca, e vi sentirete più tonici e reattivi nonostante le alte temperature estive!

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

250 g di petto di pollo
400 g di spinacino fresco
15 gherigli di noce
3 pesche
1 cucchiaino di curry in polvere
olio extra vergine d'oliva
semi di papavero, aceto di mele, sale e pepe

Difficoltà: FACILE Costo: BASSO

Preparazione: 20 MINUTI

PROCEDIMENTO

1. Dividi le pesche a metà, toglì il nocciolo e tagliale a fettine non troppo sottili. Aggiungi poi l'olio, qualche goccia di aceto di mele, un pizzico di sale, pepe, e i semi di papavero.
2. Taglia il pollo a pezzettini e fallo cuocere in padella con un filo d'olio e il cucchiaino di curry in polvere.
3. Disponi lo spinacino fresco, lavato e asciugato, sui quattro piatti. Aggiungi il pollo e le pesche, e le noci precedentemente tritate. Completa con un filo d'olio extra vergine d'oliva.

