



INSALATE E INSALATONE

# Insalata Caesar



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
15 MIN



TEMPO DI COTTURA  
10 MIN



CALORIE  
440K

NOTE

## INGREDIENTI

400 g di Petti di pollo

120 g di Pane

100 g di Parmigiano

1 cespo di Lattuga

2 spicchi di Aglio

Peperoncino in polvere

80 g di Panna acida

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

## PER LA SALSA

4 cucchiaini di Aceto di vino bianco

Salsa Worcester

1/2 Limone bio

1 cucchiaino di Olio extravergine di oliva (per l'emulsione)

Sale

Pepe

## Preparazione

- Tagliate il pollo a cubetti. Fate rosolare in una padella l'aglio con un filo d'olio, per 1-2 minuti a fiamma bassa, quindi eliminate l'aglio e versate nella padella i cubetti di pollo preparato. Alzate la fiamma e lasciateli dorare per 3-4 minuti, girandoli spesso, poi toglieteli e metteteli da parte.
- Tagliate il pane a cubetti e versateli nella stessa padella, lasciateli tostare per 2-3 minuti e spolverateli con un pizzico di peperoncino; quindi prelevateli e metteteli anch'essi da parte.
- In una ciotolina emulsionate l'olio con l'aceto, il succo di limone e una spruzzata di salsa Worchester; salate, pepate e mescolate bene.
- Mondate e lavate la lattuga, asciugatela bene, spezzettatela e sistematela in un'insalatiera. Aggiungete i dadini di pollo, il pane a cubetti e il parmigiano tagliato a scaglette; quindi irrorate il tutto con la salsina. Completate con qualche cucchiata di [panna acida](#), mescolate e portate in tavola.

Margherita Pini

## I consigli di Margherita

---

- Se preferite, potete sostituire il pane bianco con quello integrale, ricco di fibre e di nutrienti. Assicuratevi che sia pane preparato con vera farina integrale, biologica, e non con farina raffinata addizionata con crusca.