



INSALATA DI POLLO CBT, RUCOLA, MAIS, OLIVE TAGGIASCHE

Ingredienti

600 g petto di pollo

100 g olive taggiasche

Sale

Pepe

Olio

50 g mais a vapore

50 g carote julienne

50 g basilico

4 pomodori secchi

1 mazzetto rucola

Procedimento

Condire il petto di pollo con sale, zucchero e olio e lasciare marinare per 30 minuti, successivamente inserire in una busta per cottura da sottovuoto, sigillare e mettere in cottura.

In forno a vapore: 2 ore a 76° oppure 1 ora a 82°.

Una volta cotto il pollo e raffreddato, condirlo con il resto degli ingredienti e servire freddo.