

Ricette veloci secondi

Insalata di pollo. Ingredienti per 4 persone

- 600 gr di petto di pollo
- 30 gr di olive denocciolate
- 60 gr di cetrioli sott'aceto
- 150 gr di peperone rosso
- Sedano
- 2 carote
- Sale
- Pepe
- Senape
- Aceto
- 4 cucchiaini di maionese

La prima cosa da fare è ovviamente grigliare le fettine di pollo e tagliarlo poi a striscioline. Allo stesso modo bisogna tagliare il peperone rosso, i cetrioli, le olive e la groviera. Il gambo del sedano invece va tagliato a cubetti. L'insalata va condita infine con un'emulsione fatta con la maionese, sale, pepe, senape e olio. Conservare l'insalata in frigo per uno o due ore e servire a temperatura ambiente.

Pollo al curry. Ingredienti per 4 persone

- curry
- 2 cipolle
- 4 carote
- 2 zucchine
- 1 peperone
- 2 mele
- pollo
- pomodoro
- sale
- olio
- aglio

Disporre il pollo, precedentemente lavato e tagliato a cubetti, in una padella in cui abbiamo riscaldato l'olio d'oliva; fare rosolare a fuoco basso per venti minuti. A questo punto bisogna aggiungere il curry e mescolare fino a quando il pollo avrà raggiunto una colorazione ambrata. Quindi mettere il pollo da parte, e aggiungere al fondo della rosolatura la cipolla, l'aglio e il pomodoro. Successivamente si aggiunge il pollo e si lascia cuocere per venti minuti. Trascorsi i venti minuti si aggiungono le verdure tagliate e mezzo cucchiaino di curry. Lasciare cuocere per altri venti minuti, quindi due minuti prima di finire la cottura aggiungere altro curry.

Involtini di melanzane. Ingredienti per quattro persone

- 12 fettine di melanzane
- 120 gr di mozzarella tagliata a cubetti
- 120 ml di salsa di pomodori
- 12 foglie di basilico
- sale
- olio d'oliva
- origano
- pepe
- olive nere

La prima cosa da fare è salare le 12 fettine di melanzane e lasciare riposare per 20-30 minuti, dopo di che vanno grigliate su una bistecchiera. In una ciotola condire la salsa di pomodoro con sale, pepe, olio e origano, dopo di che spalmare la salsa sulle fettine di melanzana. Aggiungere infine mozzarella, olive e basilico e arrotolare.