

OLIO CUORE

## Caesar salad leggera



## Ingredienti

### Insalata

- 350 g petto di pollo a fettine
- 130 g lattuga romana
- 90 g fette di pane tipo toscano
- 40 g scaglie di parmigiano
- 1 cucchiaio **Olio Cuore**

### Salsa

- 1 spicchio aglio
- 1 cucchiaio senape di Digione
- 2 cucchiaini salsa Worcestershire
- 1 cucchiaio succo di limone
- 3 cucchiari **Olio Cuore**
- qb sale
- qb pepe nero macinato

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 20"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 286.75 Kcal**
- **Grassi: 13.5 g**

---

## Preparazione

- Salsa: tritare l'aglio. Sbattere il succo di limone con la salsa Worcestershire, la senape e l'aglio tritato, poi versare l'olio di mais. Regolare di sale e pepe. Conservare a parte.
- Grigliare il petto di pollo. Una volta cotto, regolare di sale.



- Tagliare a cubetti il pane e tostarlo in padella con 1 cucchiaio di olio di mais, sale e pepe. Conservare a parte.



- Lavare l'insalata, asciugarla, spezzettarla, poi adagiarla nel piatto.



- Aggiungere il pollo a striscioline.



- Unire il pane e le scaglie di formaggio.
- Condire con la salsa e servire.



**La ricetta è stata preparata con:**



**Olio di Mais**