



Insalata di pollo allo yogurt al microonde (Ricetta passo passo)

Ingredienti

1 kg circa di petto di pollo

una decina di coste di sedano circa 350-400 g

1 ciuffo di erba cipollina

10-12 foglie di basilico

250 g di maionese light

400 g yogurt magro naturale

sale

Una ricetta semplice, veloce e soprattutto fresca, per le cene estive.

Lavare il petto di pollo e cuocerlo in acqua salata,



in microonde (10 minuti alla temperatura max)



o sul fornello. Scolarlo e farlo raffreddare.

Nel frattempo lavare le verdure.



In una ciotola capiente, affettare il basilico ed il sedano



e sminuzzare l'erba cipollina e il basilico. Aggiungere il petto di pollo tagliato a dadini



la maionese, lo yogurt e mescolare.



Servire ben freddo.