



## Insalata di Pollo con Frutta Secca



### **Ingredienti**

- 600 gr di petto di pollo
- 180 gr di anacardi
- 180 gr di albicocche secche
- 120 gr di mirtilli rossi secchi
- 120 gr di uvetta
- 3 gambi di sedano
- 1 vasetto di yogurt al naturale
- 4/5 cucchiaini di maionese
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaio di aceto
- 1 cucchiaino di curcuma
- 3 cucchiaini di curry
- 1 cucchiaio di olio

Tagliate il petto di pollo a metà.

Ungete una padella con un filo d'olio e fate rosolare i petti di pollo a fuoco vivace. Quando saranno ben rosolati aggiungete un filo di acqua per creare vapore e renderli morbidi all'interno, continuate la cottura per altri cinque minuti con il coperchio, salate, pepate e lasciate raffreddare.

Lavate il sedano, asciugatelo e tagliatelo a fette.

In una ciotola mettete gli anacardi, i mirtilli rossi, l'uvetta, le albicocche tagliuzzate e il sedano. Tagliate il pollo a dadini e aggiungetelo alla frutta.

Condite con lo yogurt, la maionese, l'aceto e le spezie; amalgamate bene e lasciate riposare in frigo minimo per due ore.

