

Insalata di cavolo alla vietnamita



Tempo preparazione:
55 minuti

Tempo di cottura:
10 minuti

Dosatura:
Per 4 persone

Elenco ingredienti

500ml di brodo di pollo

500g di petti di pollo

350g di cavolo cinese

1 cetriolino tagliato a metà nel senso della lunghezza e privato dei semi

1 carota, sbucciata

½ mazzetto di menta

½ mazzetto di coriandolo

Per la salsa vietnamita

1 cipolla rossa

60ml di aceto di riso giapponese (facoltativo)

2 cucchiaini di zucchero

1 cucchiaino di salsa di pesce vietnamita (nuoc mam)

1 cucchiaino di succo di lime

1 peperoncino rosso, tritato finemente

Istruzioni per la preparazione

1. Fate bollire lentamente il brodo di pollo 



Aggiungete i petti di pollo e lasciateli cuocere per circa 8 minuti. Non lasciate che il brodo arrivi ad un forte bollore. Scolate i petti di pollo, lasciateli raffreddare e tagliateli a fettine sottili; mettete in frigorifero.

2. Per la salsa vietnamita: affettate la cipolla rossa con il disco per affettare fino e trasferitela in un recipiente.

Aggiungetevi gli altri ingredienti per la salsa e lasciate a marinare per circa 20 minuti.

3. Tagliate il cavolo cinese a pezzi e affettatelo utilizzando il disco per affettare fino. Affettate anche il cetriolo. Girate il disco e grattugiate finemente le carote. Versate tutti gli ingredienti in una grande insalatiera, unite la salsa e mescolate.

4. Sfogliate le erbe aromatiche. Disponete le foglie di menta e coriandolo l'una sopra l'altra, ripiegatele in due, tenetele ferme con una mano e tagliatele con il coltello in tre o quattro, a seconda delle loro dimensioni.

Unitele all'insalata.

5. Per la presentazione: suddividete l'insalata in ciotole individuali, arrotolate ciascuna fettina di petto di pollo in modo da formare una rosa e aggiungetela all'insalata.