



# Insalata Caesar

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione	30 Min.
Tempo di cottura	10 Min.
Porzioni	4

Insalata Caesar con pollo marinato, croccante panatura panko e condimento cremoso. Una deliziosa combinazione di sapori freschi e cremosi.

## Pollo marinato

---

150 ml latticello  
1 cucchiaino Salsa Worcestershire  
1 limone, solo scorza  
2 rametti di prezzemolo, foglie tritate finemente  
½ cucchiaino di sale  
un pizzico di pepe  
4 bistecche di sovracoscia di pollo, disossato

## Condimento Caesar

---

1 cucchiaino Senape di Digione  
50 ml di aceto di vino bianco  
15 ml aceto balsamico bianco  
2 tuorli d'uovo  
2 filetti di acciuga, scolato  
1 spicchio d'aglio  
250 ml d'olio di semi di girasole  
100 g di parmigiano, finemente grattugiato





un pizzico di sale  
un pizzico di pepe

## Impanatura

---

80 g di pane grattugiato panko  
un pizzico di burro per arrostitire, per friggere  
un pizzico de fior di sale

## Insalata Caesar

---

4 lattuga baby gem, dimezzato  
1 cucchiaino d'olio d'oliva  
un pizzico di sale  
2 lattuga Baby Gem, foglie spezzettate grossolanamente  
50 g di parmigiano, finemente grattugiato

## Pollo marinato

---

Mescolare il latticello, la salsa Worcestershire, la scorza di limone e il prezzemolo e condire con sale e pepe. Metti il pollo in un sacchetto sottovuoto, aggiungi la marinata e sigilla sottovuoto. Marinare il pollo in frigorifero per almeno 8 ore.

## Condimento Caesar

---

Metti la senape e tutti gli ingredienti fino all'aglio incluso in un contenitore alto e frulla finemente con un frullatore a immersione. Versare lentamente l'olio di girasole mentre si frulla continuamente fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Mescolare il Parmigiano e condire con sale e pepe.

## Panatura

---

Rimuovere il pollo dalla busta e tamponare leggermente la marinatura. Metti il pangrattato panko in un piatto fondo. Impana i pezzi di pollo uno per uno, premendo con fermezza. Riempi una padella con burro chiarificato fino a una profondità di circa 3 cm e scalda a fuoco medio-alto (livello 7-8). Friggere le bistecche di pollo per circa 3 minuti per lato fino a doratura. Ridurre leggermente il calore (livello 6) e friggere per un altro minuto fino a completa cottura. Scolare il pollo su un piatto rivestito con carta da cucina e tenerlo al caldo.

## Insalata Caesar

---





Riscalda una padella per grill a fuoco medio-alto (livello 7-8). Spennellare la lattuga baby gem tagliata a metà con olio e condire leggermente con sale. Posizionare la lattuga con il lato tagliato rivolto verso il basso nella teglia grill e scottarla per circa 2 minuti, quindi girarla e cuocere per circa 1 minuto in più. Disponi la lattuga grigliata e le foglie di lattuga fresca con il condimento. Taglia il pollo, disponilo sopra l'insalata, quindi cospargi con il formaggio Parmigiano.

## Accessori

---

Padella (circa 20 cm Ø)

Padella per grill

## Ulteriori informazioni

---

Creata il

07.04.2026

