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 arrostire, 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