



# Burger di bistecca di pollo e verdure cremose

con cipolle caramellate, cavolo cappuccio e salsa aioli

Veloce

Preparation time : 20 min.



Cipolla



Cosce di pollo  
disossate senza pelle 100%  
italiane



Mix di cavolo  
cappuccio



Aioli



Pane Per  
Hamburger



Pomodoro



Olio d'oliva



Sale



Zucchero



Aceto  
balsamico



Pepe



Aceto



What did you think of this recipe?  
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.  
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/burger-di-bistecca-di-pollo-e-verdure-cremose-10>

Detach me! \_\_\_\_\_

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

| Ingredient                                             | 2p       | 4p       | 6p       |
|--------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| Cipolla (pezzo(i))                                     | 1        | 2        | 3        |
| Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane (g) | 600      | 1200     | 1800     |
| Mix di cavolo cappuccio (g)                            | 150      | 300      | 450      |
| Aioli (pacchetto)                                      | 1        | 2        | 3        |
| Pane Per Hamburger (pacchetto)                         | 1        | 2        | 3        |
| Pomodoro (pezzo(i))                                    | 1        | 2        | 3        |
| Olio d'oliva (q.b.)                                    | to taste | to taste | to taste |
| Sale (q.b.)                                            | to taste | to taste | to taste |
| Zucchero (cucchiaino)                                  | 2        | 4        | 6        |
| Aceto balsamico (cucchiaino)                           | 1        | 2        | 3        |
| Pepe (q.b.)                                            | to taste | to taste | to taste |
| Aceto (cucchiaio)                                      | 2        | 4        | 6        |
| Add yourself                                           |          |          |          |

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

| Per serving                | Amount    |
|----------------------------|-----------|
| Energia                    | 901 Kcal  |
| Energia (kj)               | 3771 kj   |
| Grassi                     | 41.6 g    |
| di cui Acidi Grassi Saturi | 10.3 g    |
| Carboidrati                | 51.9 g    |
| di cui Zuccheri            | 15.9 g    |
| Fibre                      | 2.4 g     |
| Proteine                   | 64.2 g    |
| Sodio                      | 566.89 mg |

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Latte, Uova, Senape, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Caramellare la cipolla

**IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!**

Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.

Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate la cipolla con un pizzico di **sale** e un goccino d'**acqua** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Aggiungete lo **zucchero**, l'**aceto balsamico** (dosi in tabella) e proseguite la cottura a fuoco basso per 6-9 minuti, o finché saranno tenere e traslucide, poi spostatele in una ciotolina.



Cuocere la carne

Scaldare molto bene una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**, unite il **pollo**, **sale**, **pepe** e cuocete per circa 5-6 minuti.

Voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 3-4 minuti, finché sarà dorato all'esterno e non più rosa al centro.



Preparare il coleslaw

Nel frattempo, raccogliete il **mix di carote e cavolo** in una ciotola. Condite con l'**aceto**, la **salsa aioli**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene. **QUESTIONE DI GUSTI: la salsa aioli ha un intenso sapore di aglio, omettetela se non la gradite o sostituirla con della maionese.**

Tagliate il **pomodoro** a rondelle di 1 cm.

Tagliate il **pane per hamburger** a metà.

Riportate la padella usata per le cipolle su fuoco medio con un filo d'**olio** e tostate il **pane** dal lato tagliato per 1-2 minuti.



Disporre nei piatti

Adagiate sulla base del **pane** qualche fetta di **pomodoro**, il **pollo**, la **cipolla** caramellata, un po' di **coleslaw**, poi richiudete il panino.

Servite a parte il resto del pomodoro e di coleslaw.

Enjoy your meal!