



Burger di bistecca di pollo e verdure cremose

con cipolle caramellate, cavolo cappuccio e salsa aioli

20 MINUTI

Novità

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-459>

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)	300	600	900
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 (kJ)	2899 kJ
Energia	693 Kcal
Grassi	31.1 g
di cui Acidi Grassi Saturi	7.1 g
Carboidrati	51.9 g
di cui Zuccheri	15.9 g
Fibre	2.4 g
Proteine	35.7 g
Sodio	446.89 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.



Con un poco di zucchero

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.



Insalatina cremosa

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



Pollo più dorato

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.



Pronti all'assaggio!

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!