



**HELLO  
FRESH**

# Bistecche di pollo all'arancia e verze gratinate

con purè soffice al Grana Padano Dop e rosmarino

Poche calorie

Preparation time : 45 min.



Cosce di pollo

disossate senza pelle 100% italiane



Verza



Patate



Grana Padano

Dop



Rosmarino



Arancia



Noce moscata



Burro



Olio d'oliva



Sale



Pepe



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/bistecche-di-pollo-allarancia-e-verze-gratinate-460>

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, Pentola, Pirofila, Mestolo forato

Ingredients for 1-6 people

| Ingredient                                             | 2p       | 4p       | 6p       |
|--------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane (g) | 300      | 600      | 900      |
| Verza (g)                                              | 250      | 400      | 750      |
| Patate (pezzo(i))                                      | 2        | 4        | 6        |
| Grana Padano Dop (pacchetto)                           | 1        | 2        | 3        |
| Rosmarino (pezzo(i))                                   | 1        | 2        | 3        |
| Arancia (pezzo(i))                                     | 1        | 2        | 3        |
| Noce moscata (pacchetto)                               | ½        | 1        | 1½       |
| Burro (q.b.)                                           | to taste | to taste | to taste |
| Olio d'oliva (q.b.)                                    | to taste | to taste | to taste |
| Sale (q.b.)                                            | to taste | to taste | to taste |
| Pepe (q.b.)                                            | to taste | to taste | to taste |

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

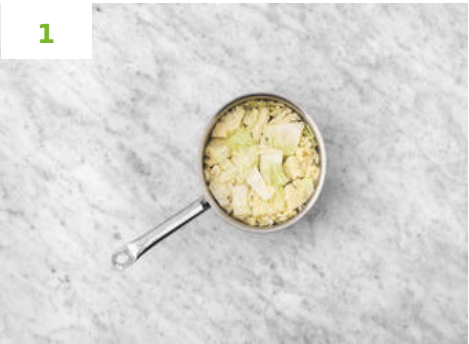
Nutritional values

| Per serving                | Amount    |
|----------------------------|-----------|
| Energia (kJ)               | 2106 kJ   |
| Energia                    | 503 Kcal  |
| Grassi                     | 17.2 g    |
| di cui Acidi Grassi Saturi | 6.9 g     |
| Carboidrati                | 46.7 g    |
| di cui Zuccheri            | 10.5 g    |
| Fibre                      | 8.3 g     |
| Proteine                   | 42.4 g    |
| Sodio                      | 240.04 mg |

Allergens

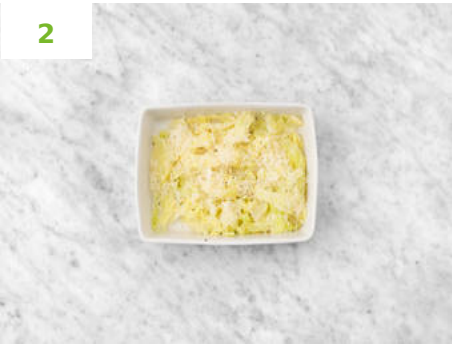
Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Uova, Senape, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Iniziamo dalle verdure

**IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!**  
Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.  
Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite con un coperchio per fare prima.  
Eliminate la costa dura centrale dalla **verza** e tagliate il resto a striscioline di 2-3 cm, quindi lessatela per 5 minuti.



Gratinatura golosa

Scolate la **verza** con un mestolo forato, conservando l'acqua di cottura nella pentola.  
Lasciatela sgocciolare la **verza** per qualche secondo (oppure tamponatela leggermente con carta da cucina) in modo da asciugarla, poi trasferitela in una pirofila.  
Condite con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e spolverizzate sopra metà del **Grana Padano**. Cuocete in forno caldo per 20 minuti, finché la verza sarà dorata. Durante gli ultimi 5 minuti di cottura, usate l'impostazione del forno grill, per ottenere una crosticina croccante.



Puré soffice e goloso

Nel frattempo, sbucciate e tagliate le **patate** a tocchetti di circa 2-3 cm. Lessatele per 15-18 minuti nella pentola in cui avete lessato la verza. Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura** e scolatele.  
Trasferitele di nuovo nella pentola e schiacciatele con uno schiacciapatate o con una forchetta. Riportate la pentola su fuoco basso, aggiungete una generosa noce di **burro**, un filo d'**acqua di cottura**, mescolate e proseguite la cottura per 1-2 minuti, fino a ottenere un **puré** morbido.  
Spegnete il fuoco, aggiungete il resto del **Grana Padano**, un pizzico di **noce moscata** e regolate di **sale** e **pepe**.



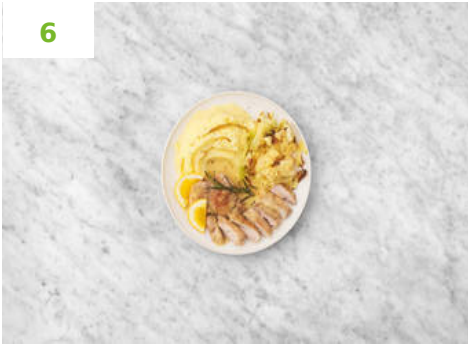
Momento pollo

Mentre cuocete verza e patate, portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.  
Unite il **rosmarino**, il **pollo** e cuocete per circa 5 minuti.  
Voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 5-6 minuti, finché sarà dorato all'esterno e non più rosa al centro. Alla fine condite con **sale**, **pepe** e spostatelo in un piatto.



Il tocco agrumato

Spremete il succo di mezza **arancia** e tagliate l'altra metà a fette. Riportate la padella su fuoco medio-alto con il rosmarino.  
Aggiungete una noce di **burro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e il succo dell'**arancia**.  
Mescolate per 3-4 minuti, fino a ottenere una **salsa** fluida ma leggermente densa.  
Rimettete il **pollo** in padella e irroratelo bene con la salsa.



Buon appetito!

Disponete **puré**, **verza** e **pollo** nei piatti e irrorateli col fondo di cottura del pollo.  
Guarnite con qualche fettina d'**arancia**.

Enjoy your meal!