



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Petto di pollo con marinata di arance e prezzemolo, verdure e risotto alla milanese



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	460 kcal	
Proteine	39 g	34%
Carboidrati	47 g	41%
Grassi	13 g	24%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Petto di pollo con marinata di arance e prezzemolo, verdure e risotto alla milanese

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 40 min.
Preparazione: circa 2 ore e ½ per la marinatura

Ingredienti

Pollo:

- 4 piccoli petti di pollo svizzero
- 1 arancia non trattata (buccia e succo)
- 1 c. olio d'oliva
- ½ mazzetto prezzemolo
- sale

Risotto:

- 200 g riso per risotti (p.es. Arborio)
- 1 scalogno grande
- 1 c.no HO oppure olio di colza HOLL*
- 1,5 l brodo di verdure
- 1 dl vino bianco secco
- 1 c.no scarso fili di zafferano
- 20 g burro
- 40 g Sbrinz
- sale, pepe

* olio particolarmente resistente alle alte temperature, ideale per le cotture ad alta temperatura



Verdura:

- ½ cavolo cappuccio
- 1 broccolo medio
- 2 carote grandi
- 2 c. erbe aromatiche (p.es. rosmarino, timo)
- sale
- 2 l acqua

Preparazione

Lavare l'arancia con acqua bollente e grattugiare la scorza con un pelalimoni o una grattugia per limoni. Tagliare l'arancia a metà e spremere il succo. Lavare il prezzemolo e tagliarlo grossolanamente. Mescolare il tutto con l'olio d'oliva e versarlo in un sacchetto per congelatore. Mettere nel sacchetto il petto di pollo, distribuire uniformemente la marinata e chiuderlo. Lasciare marinare in frigorifero per almeno 2 ore.

Togliere i petti di pollo dal sacchetto, far riposare per circa mezz'ora a temperatura ambiente, quindi cuocere sulla griglia per 12-15 minuti, avendo cura di girarli. Alla fine, salare leggermente.

Per il risotto, stufare gli scalogni nell'olio, aggiungere il riso e cuocere il tutto per breve tempo, mescolando continuamente. Sfumare con il vino, far sobbollire brevemente e aggiungere lo zafferano. Versare il brodo a piccole dosi – far cuocere e, quando il brodo è quasi asciutto, aggiungerne un altro mestolo. Mescolare continuamente. Procedere in questo modo, finché il riso non è ancora al dente. Alla fine, aggiungere il burro e lo Sbrinz, quindi condire con sale e pepe.

Tagliare la verdura a dadi e cuocere a vapore per 5-10 minuti, a seconda della grandezza, fino alla cottura al dente. Suggerimento: il cavolo cappuccio può essere cotto eventualmente separato, poiché le altre verdure potrebbero prenderne il colore. Alla fine, aggiustare con le erbe aromatiche e il sale e servire insieme al risotto e al petto di pollo.