

SECONDI PIATTI

## Petto di pollo all'arancia

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **10 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 3 ORE DI MARINATURA

---



**Petto di pollo all'arancia**, avete letto bene: non è anatra, è il più comune "cugino" pollo, quelle fettine che spesso giacciono nei nostri frigoriferi in attesa di una ricetta che non sia triste...Questa del pollo all'arancia è quella giusta! Se cercate infatti un modo per rendere meno banale il vostro piatto di carne bianca, questa preparazione è proprio quella giusta. In poche e semplici mosse realizzerete un ottimo secondo ideale anche per una cena con gli amici. Seguite il nostro passo passo e fateci sapere com'è andata. Se amate poi questo agrume dal profumo e dal sapore inconfondibili, ecco per voi

un'altra ricetta da non perdere: [spezzatino](#)  
all'arancia, proprio buono!

## INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 600 gr

ARANCE 2

COINTREAU 4 cucchiaini da tavola

FINOCCHI 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Per fare il petto di pollo all'arancia per prima cosa pulitelo da eventuali ossicini e scarti, quindi tagliatelo prima a fettine e poi a listarelle.



- 2 Trasferite le listarelle di pollo in una ciotola insieme ad una marinata composta dal succo di un'arancia e due cucchiaini di Cointreau; lasciate marinare il pollo per 2-3 ore a temperatura ambiente.

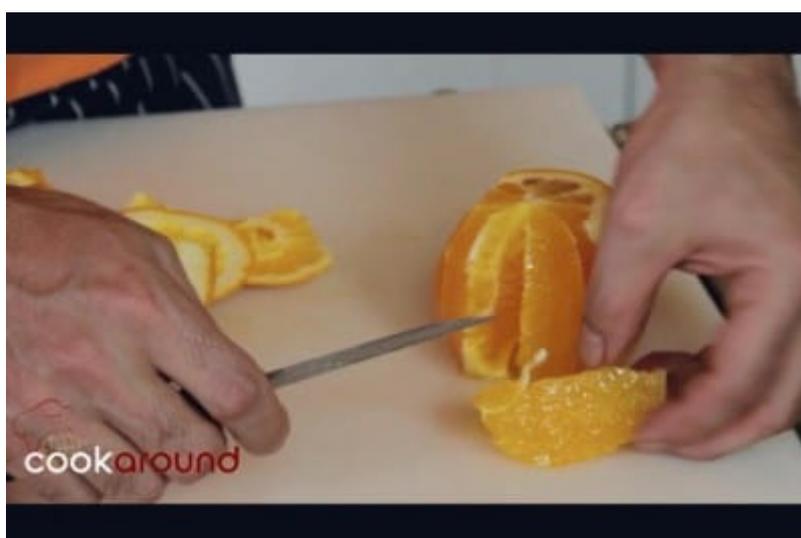


- 3 Nel frattempo lavate e pulite un finocchio ed affettatelo il più finemente possibile, quindi riunitelo in un'insalatiera e conditelo con un abbondante giro d'olio e sale.





- 4 Ricavate da un'arancia degli spicchi tagliati a vivo, vi serviranno per la presentazione del piatto.



- 5 Fate scaldare un abbondante giro d'olio in una padella e quando ben caldo, fatevi rosolare il pollo prelevato e fatto scolare dalla marinata.



- 6 Quando il pollo avrà cambiato colore, salatelo adeguatamente e portatelo a cottura su fiamma vivace sfumandolo con due cucchiari di Cointreau.



- 7 Servite il pollo all'arancia nappandolo con il fondo di cottura ed accompagnandolo con l'insalatina di finocchi e qualche spicchio d'arancia.

## NOTE

### Quanti tipi di arance ci sono?

Vista l'enorme domanda di mercato di arance, in Italia se ne coltivano moltissime varietà. Ad ogni modo, le arance sono generalmente suddivise in due supercategorie, le bionde e le rosse,

differenziate sulla base del colore della polpa. Oltre a queste, troviamo le “arance da spremuta”, dalla buccia più sottile ma estremamente succose e dolcissime, e le “arance da tavola”, più grosse, dalla buccia carnosa, generalmente meno succose, ma altrettanto gustose e dolci. Tra le arance “bionde” si ricorda la navelina, washington navel, ovale, ecc, mentre tra le rosse è d'obbligo menzionare la Rossa Sicilia, tra cui le varietà mora, sanguinello e tarocco: queste ultime assumono una tipica colorazione rossa nella polpa grazie alla presenza di alcune antocianine non figuranti nella varietà bionda.

### **Quale arancia è preferibile usare?**

Ti consiglio di utilizzare quelle bionde da premere.