

Sovracosce di pollo in padella con formaggio cremoso

Per 2 porzioni

- 2 sovracosce di pollo con osso e pelle da circa **180–220 g ciascuna**
- 20 g di burro
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- 1 spicchio di aglio schiacciato
- 80 g di gorgonzola
- 80 ml di panna da cucina oppure panna fresca liquida
- 20–30 ml di acqua calda oppure poca acqua, solo se serve per regolare la salsa

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10 minuti
- **Riposo facoltativo:** 15 minuti
- **Cottura:** circa 20–25 minuti
- **Tempo totale:** circa 30–40 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2
- **Metodo di cottura:** padella

Procedimento

1. Prendi le sovracosce e, dal lato dell'osso, incidile fino ad arrivare all'osso stesso.
2. Aprile delicatamente come un libro, senza separare completamente la carne.
3. Sulla parte aperta fai qualche **piccolo taglietto superficiale**, senza bucare o incidere troppo a fondo: questo aiuta la cottura e permette al condimento di distribuirsi meglio.
4. Condisci le sovracosce con sale, pepe nero, aglio schiacciato e un po' di burro morbido massaggiato sulla carne.
5. Se hai tempo, lasciale riposare almeno **15 minuti**.
6. Scalda una padella e fai sciogliere il resto del burro.
7. Sistema le sovracosce nella padella e falle rosolare bene prima da un lato e poi dall'altro, a fuoco medio, circa 7 minuti per lato
8. Continua la cottura finché la carne sarà ben sigillata fuori e quasi cotta anche vicino all'osso. I tempi possono cambiare in base allo spessore.
9. Abbassa il fuoco. Aggiungi la panna e il gorgonzola a pezzetti.
10. Lascia sciogliere il formaggio molto lentamente, mescolando il fondo di cottura con un cucchiaio.
11. Se la crema risulta troppo densa, aggiungi pochissima acqua calda, solo quanto basta per renderla più morbida e avvolgente.
12. Rimetti bene la salsa sopra le sovracosce e lascia insaporire ancora per 1-2 minuti, senza far asciugare troppo.
13. Servi subito, con la crema calda ben distribuita sopra la carne.

Consistenza

Le sovracosce devono risultare ben cotte ma ancora morbide e succose.

La salsa deve essere cremosa, liscia e avvolgente, non troppo liquida ma nemmeno asciutta.

Il risultato finale deve essere un pollo saporito, tenero e ben coperto dalla crema alla gorgonzola.

Metodo tecnico

Aprire la sovracoscia a libro aiuta a distribuire meglio il calore e a gestire più facilmente la cottura di un taglio che, vicino all'osso, richiede sempre un po' più di attenzione.

I piccoli taglietti superficiali sulla parte aperta aiutano la carne a distendersi meglio in padella e favoriscono una cottura più regolare.

La salsa va aggiunta solo alla fine, quando il pollo è già quasi cotto, perché gorgonzola e panna non devono restringersi troppo né separarsi. Il fuoco basso è importante per mantenere la crema morbida e uniforme.

Segreti e trucchi

- Non serve togliere la pelle: aiuta a mantenere la carne più saporita durante la cottura.
- Quando apri la sovracoscia a libro, fai solo piccoli tagli superficiali sulla parte aperta, senza rovinarla troppo.
- I tempi di cottura dipendono molto dallo **spessore** e dal **peso** della carne.
- Se le sovracosce sono più grandi, prolunga la cottura a fuoco medio-basso prima di aggiungere la salsa.
- Il gorgonzola va unito alla fine, a fuoco basso, per ottenere una crema più bella e più stabile.
- Se vuoi una crema più delicata, puoi usare un gorgonzola dolce.

I valori possono variare in base alla grandezza reale delle sovracosce, al tipo di panna e al gorgonzola usato.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 980 kcal
- **Carboidrati:** circa 4 g
- **Proteine:** circa 54 g
- **Grassi:** circa 82 g

Per 1 porzione

1. **Calorie:** circa 490 kcal
2. **Carboidrati:** circa 2 g
3. **Proteine:** circa 27 g
4. **Grassi:** circa 41 g
5. **Peso stimato di 1 porzione:** circa 1 sovracoscia con crema