

## Cosce di pollo con verza

- 4 cosce di pollo
- 400 grammi di verza
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- semi di finocchio o spezie a scelta
- 1 decilitro di vino bianco secco
- sale

Mondiamo la verza togliendo la costola bianca.

Tagliamola a listarelle e facciamola bollire in acqua per alcuni minuti, scoliamola e teniamola da parte.

Togliamo una parte di pelle dalle cosce di pollo e rigiriamole nel sale e nelle spezie.

Rosoliamole nell'olio da ambo le parti per circa 10 minuti.

Sfumiamo con il vino bianco e aggiungiamo la verza.

Proseguiamo la cottura coperto per 15 – 20 minuti a fuoco dolce.

### Cosce di pollo: consigli

Ecco alcuni consigli: Se acquistiamo delle cosce di pollo, sarebbe opportuno togliere una parte di pelle prima di cucinarle.



Resteranno comunque gustose ma meno grasse. La pelle rilascia il suo grasso durante la cottura rendendo la pietanza più gustosa, ma considerando che il grasso non è salutare, eliminarne una parte sarebbe meglio.

Segui questo ottimo consiglio per ottenere una pietanza poco grassa ma più salutare, per ricette al forno o in padella.

