

SECONDI PIATTI

Pollo speziato allo yogurt

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Ecco una ricetta da fare assolutamente: il Pollo speziato allo yogurt è davvero ottimo! Il **pollo** è uno degli ingredienti più versatili che abbiamo a disposizione, inoltre risulta sempre molto salutare e digeribile. Di sicuro c'è anche che è semplicissimo cucinarlo in maniera banale e renderlo poco appetibile...noi abbiamo provato con questa ricetta a creare un piatto succulento e invitante che avesse come ingrediente principale proprio il pollo.

Abbiamo realizzato una crema che avvolge lo avvolge utilizzando lo yogurt, altro ingrediente molto salutare e aromatizzando il tutto con curry, curcuma e succo di lime.

Che dire di più? Un piatto ottimo sia dal punto di vista gustativo che nutrizionale. Se questa ricetta vi è piaciuta ma siete amanti anche dei gusti più classici, non perdetevi i segreti per fare lo [spezzatino con le patate](#) in maniera perfetta!

INGREDIENTI

POLLO in pezzi - 1
CIPOLLE 1
PASTA DI ZENZERO 1 cucchiaio da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
LIME 1
BRODO DI CARNE
VINO BIANCO 1 bicchiere
CURRY 2 cucchiaini da tè
CURCUMA MACINATA 1 cucchiaio da tavola
YOGURT 500 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

PER ACCOMPAGNARE

RISO BASMATI lessato -

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta del pollo allo yogurt, sbucciate ed affettate finemente una cipolla, quindi trasferitela in un tegame a fondo spesso, meglio se in ghisa smaltata, con dell'olio extravergine d'oliva.



2 Accendete il fuoco sotto il tegame e aggiungete un cucchiaino di pasta di zenzero e uno spicchio d'aglio schiacciato.

Lasciate stufare il tutto fino a che le cipolle non risultino molto morbide.





3 A questo punto unite i pezzi di pollo e lasciateli rosolare uniformemente. Sfumate, successivamente, con del vino bianco ed alzate la fiamma per far evaporare bene la parte alcolica.





4 E' ora il momento di aggiungere le spezie ovvero la curcuma ed il curry, mescolate bene affinché si distribuiscano uniformemente. Salate adeguatamente.





5 Aggiungete anche lo yogurt e due mestoli di brodo e lasciate cuocere il pollo per 20-30 minuti o fino a cottura completa della carne.

Controllate anche che il fondo di cottura si sia ridotto sufficientemente.





- 6 Quasi al termine della cottura, aggiungete anche il succo di un lime e mescolate bene. Servite il pollo ancora ben caldo accompagnandolo con del riso basmati fatto semplicemente lessare o cotto per assorbimento.

Decorate il piatto con un paio di spicchi di lime.





CONSIGLIO

Come si fa a cuocere il riso per assorbimento?

Devi calcolare due bicchieri di acqua e uno di riso. Porti a bollire con il coperchio e dopo 10 minuti circa il riso avrà assorbito tutta l'acqua e sarà cotto.

Devo utilizzare per forza il riso basmati?

È di sicuro quello più indicato per questo tipo di preparazioni.

Esistono vari tipi di curry, va bene il piccante?

Certo, se a te piace andrà benissimo!

Mangio spesso carne bianca, mi daresti altre ricette con il pollo?

Sul sito di cookaround ne troverai tantissime, io ti propongo il [pollo al vino](#) e il [pollo alla catalana](#)