

SECONDI PIATTI

Fusi di pollo con spinaci

LUOGO: *Asia / Pakistan*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *45 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

- COSCIA DI POLLO 500 gr
- SPINACI IN SCATOLA (a purea) - 500 gr
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiari da tavola
- YOGURT intero e denso - 2 cucchiari da
tavola
- LATTE INTERO 2 cucchiari da tè
- CIPOLLE 1
- SPICCHIO DI AGLIO schiacciato - 1
- ZENZERO 1 cm
- CORIANDOLO 1 cucchiario da tè
- PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiario
da tè
- SALE 1 cucchiario da tè

PREPARAZIONE

- 1 Scaldate l'olio in una pentola, aggiungetevi la cipolla tritata e soffriggetela fino a che sia dorata. A questo punto aggiungete lo zenzero, il coriandolo, il peperoncino in polvere, l'aglio e il sale.



- 2 Friggete questo composto per 10 minuti e continuate a mescolare ogni 2 minuti. Unite i fusi di pollo alla pentola e lasciate che prendano colore da entrambi i lati.



- 3 Aggiungete, a questo punto, gli spinaci, coprite la pentola con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco moderato per 25 minuti.



- 4 Quando l'acqua è stata assorbita, aggiungete 2 cucchiaini di latte e lasciate cuocere per altri 5 minuti.



- 5 Raccogliete la purea di spinaci e frullatela con due cucchiari di yogurt denso e impiattate i fusi accompagnati dalla purea di spinaci e del riso bianco.

