

SECONDI PIATTI

# Murgh sadah pollo speziato indiano

LUOGO: Asia / India

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 30 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Murgh sadah ovvero pollo speziato da servire con riso pulao. Una ricetta di origine indiana molto saporita.

## INGREDIENTI

POLLO tagliato a pezzi - 1,5 kg  
GARAM MASALA 2 cucchiaini da tè  
CURCUMA MACINATA 1 cucchiaino da tè  
BURRO 30 gr  
CIPOLLE affettate finemente - 2  
SPICCHIO DI AGLIO tritati finemente - 2  
ZENZERO in polvere - ½ cucchiaini da tè  
CHILI IN POLVERE ½ cucchiaini da tè  
PREZZEMOLO tritato - 2 cucchiaini da tavola  
SALE 2 cucchiaini da tè

## PREPARAZIONE

**1** Scaldate il burro in una larga casseruola e rosolatevi per qualche minuto le cipolle e l'aglio.

Quando le cipolle si saranno leggermente dorate, unite alla casseruola le erbe, le spezie ed il sale.



- 2 Mescolate e fate rosolare ancora qualche minuto, prestando attenzione a non bruciare il soffritto.

Unite, a questo punto, i pezzi di pollo e fateli rosolare per 5 minuti, girandoli per dorarli uniformemente.



- 3 Bagnate il pollo con poca acqua, incoperchiate la casseruola e portate il pollo a cottura a fuoco basso (20 minuti circa).



- 4 Togliete la casseruola dal fuoco e servite il pollo caldo accompagnato da pulao di riso, verdure e spicchi di limone.