

SECONDI PIATTI

Petto di pollo al curry di Antonio e Florinda

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il **petto di pollo al curry con verdure** è un secondo piatto che ormai anche qui in Italia ha preso piede, benché sia una preparazione dalle origini assolutamente indiane vanta mille e una variante! Ti piace il pollo al curry? Scopri le varianti di [pollo al curry, mordibo e cremoso](#).

Abbiamo voluto riproporvi la ricetta pubblicata da un nostro utente, il cui nick è Antonio e Florinda e ne siamo rimasti assolutamente soddisfatti sia per il gusto che per la facilità d'esecuzione.

Non ci resta che ringraziare Antonio e Florinda e

augurarvi un grande Buon Appetito! Se come noi amate alla follia il curry vi invitiamo a realizzare anche la ricetta con i [gamberetti](#).

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 600 gr

PEPERONI 1

ZUCCHINE 1

CURRY dolce - 2 cucchiaini da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

CIPOLLE 1

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate la cipolla grossolanamente dopo aver eliminato gli strati esterni più secchi.



- 2 Mettete sul fuoco un wok con l'olio e la cipolla e fate scaldare.



- 3** Non appena la cipolla inizia a sfrigorare nell'olio, aggiungete anche i peperoni tagliati finemente e fateli saltare.



- 4** Lavate, spuntate e tagliate la zucchina in quarti per la lunghezza, rimuovete quindi la parte centrale più semosa e tagliate ciò che rimane a tocchetti.

Uniteli al resto degli ingredienti nel wok e fate saltare per 2-3 minuti.



5 Tagliate il petto di pollo a striscioline e quando le verdure sono ben rosolate, trasferitele

in una ciotola e mettetele da parte.



- 6 Aggiungete un cucchiaio d'olio nel wok e quando è caldo, trasferitevi il pollo, mescolate e lasciate rosolare bene per circa una decina di minuti.



- 7 Stemperate il curry in mezzo bicchiere d'acqua tiepida e mettetelo da parte.



8 Quando il pollo risulta ben dorato, aggiungete nuovamente le verdure e mescolate. Unite, infine il curry, salate e lasciate insaporire per 5 minuti a fuoco vivace.

Regolate di sale.





- 9 Servite il petto di pollo al curry accompagnandolo, a piacere, con del riso basmati semplicemente lessato o cotto per assorbimento.



CONSIGLIO

Posso surgelare questa preparazione?

Sì puoi surgelarla in modo che ti possa servire all'occorrenza.

Quanto tempo si conserva dopo cotto?

Puoi conservarlo per un paio di giorni al massimo in frigorifero in un contenitore ermetico.

Posso fare questa ricetta anche con la sovracoscia?

Sì, togli la pelle ed elimina l'osso facendo tanti bocconcini.