

SECONDI PIATTI

Pollo al cocco

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

1 pollo
3 - 4 pomodori
1 cipolla
4 spicchi d'aglio
2 peperoncini indiani piccoli e verdi
cumino in polvere
cocco fresco grattugiato
zenzero
coriandolo
1 rametto di prezzemolo
limone
400 ml (1 lattina) di latte di cocco
ghee (burro chiarificato) oppure olio di
semi di arachidi o di mais.

PREPARAZIONE



- 2** Preparare la marinata: mescolare lo zenzero grattugiato, l'aglio ridotto in polpa, quasi tutto il succo del limone, un po' di pepe e un pizzico di sale.
Preparare il pollo: spellarlo e tagliarlo in otto pezzi; disossarlo secondo i gusti; metterlo a marinare per almeno 3 ore, rigirandolo ogni tanto.



- 3** Preparare la salsa: frullare i pomodori, la cipolla, i peperoncini, il cocco grattugiato, il cumino e un pizzico di sale fino ad ottenere una pasta. Mettere il ghee in una padella e aggiungere quasi immediatamente la pasta ottenuta, mescolando spesso, per almeno 7 - 10 minuti fino a quando la pasta non sarà quasi più acquosa.



- 4 Aggiungere il pollo con tutta la marinata e abbassare il fuoco a medio-basso, mescolare per 1 minuto e cuocere poco coperto mescolando di tanto in tanto per 12 - 15 minuti.



- 5 Aggiungere il latte di cocco (agitato bene e lasciato riposare per almeno 2 ore) e mezzo bicchiere d'acqua, mescolare e coprire facendo sobbollire a fuoco basso per altri 15 minuti, aggiungendo dell'acqua se dovesse asciugare troppo.



- 6 Spengere il fuoco, cospargere con coriandolo tritato e succo di limone.
Servire con del riso indiano bollito e senza sale.



