

SECONDI PIATTI

Pollo in salsa ricca di vino

LUOGO: *Africa / Mauritius*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

1kg di pollo
2 grosse cipolle tritate
1 cucchiaio di aglio schiacciato
2 cucchiaini di foglie di coriandolo tritato
250ml di vino rosso (cabernet sauvignon)
250ml sherry mediamente secco
2 cucchiaini di prezzemolo tritato
5 chiodi di garofano schiacciati
1 cucchiaino di zenzero schiacciato
3 peperoncini medi tritati
500gr di passata di pomodoro in scatola
olio
sale e pepe a piacere.

PREPARAZIONE

1 Tagliare il pollo in piccoli pezzi. Marinare il pollo il più a lungo possibile (possibilmente

tutta una notte) in un piatto coperto, con metà delle cipolle tritate, metà dell'aglio schiacciato, il prezzemolo tritato e lo sherry mediamente secco. Miscelare e mescolare ad intervalli regolari. Mettere sufficiente olio in una casseruola per friggere il pollo.

Rimuovere i pezzi dalla marinatura. Conservare la salsa di marinatura. Scaldare l'olio e aggiungere il pollo in gruppi. Friggere fino a doratura.

Rimuovere e mantenere caldo.

Nello stesso olio, friggere la parte rimanente delle cipolle tritate e l'aglio per 30 secondi.

Aggiungere gli ingredienti rimanenti eccetto il vino rosso, la passata di pomodoro e i pezzi di pollo. Lasciar sobbollire per 1 minuto.

Aggiungere la passata di pomodoro e la salsa di marinatura. Lasciar sobbollire per qualche minuto finché la salsa si addensa. Aggiungere i pezzi di pollo, miscelare bene con la salsa di pomodoro e lasciar sobbollire finché il pollo sia completamente cotto. Aggiungere il vino rosso e sobbollire per altri 5 minuti. Facoltativo: a questo punto puoi anche aggiungere i funghi in scatola o piselli verdi congelati e lasciar sobbollire per il tempo che serve ad incorporare tutti gli ingredienti. Aggiungere un po' d'acqua calda se necessario così che la salsa non si asciughi o correggere a seconda dei gusti.

Rimuovere dalla casseruola e servire con del riso e lenticchie nere.