

SECONDI PIATTI

Pollo Mulligatawny

LUOGO: *Africa / Mauritius*

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



INGREDIENTI

- 1kg di pollo con ossa tagliato in piccoli pezzi
- 2 tazze di piselli gialli secchi
- 1 cucchiaino di timo tritato
- 1 cipolla media tritata
- 1 cucchiaio di aglio schiacciato
- 1 cucchiaio di zenzero schiacciato
- 1 cucchiaio di semi di cumino schiacciati
- 2 cucchiari di polvere di curcuma
- 2 cucchiari di pasta di tamarindo (sciolti in 1/3 di acqua calda)
- 6 foglie di curry
- 2 cucchiari di foglie di coriandolo tritate
- sale e pepe a piacere.

PREPARAZIONE

- 1 Bollire i piselli gialli in quattro tazze d'acqua fino a che si siano ammorbiditi. Rimuovere

dalla pentola e lasciar riposare. Aggiungere l'acqua un po' alla volta se non è sufficiente così da evitare che si brucino. Lasciar riposare nella casseruola. In una pentola da frittura versare l'olio e scaldare. Friggere il pollo speziato (sale e pepe) fino ad ottenere una leggera doratura. Aggiungere la cipolla tritata, l'aglio e lo zenzero. Mescolare bene. Quindi aggiungere le foglie di curry, metà del coriandolo tritato e i semi di cumino schiacciati. Mischiare e cuocere per 2 o 3 minuti. Aggiungere i piselli gialli cotti (con l'acqua). Miscelare bene e far sobbollire per 4/5 minuti. Aggiungere la curcuma, girare bene e aggiungere abbastanza acqua calda per raggiungere la consistenza desiderata. Aggiungere la pasta di tamarindo sciolta e mescolare bene. Aggiustare la zuppa con acqua calda se necessario per mantenere la consistenza. Non deve essere né troppo acquosa né troppo densa. Bollire da 20 a 30 minuti. Versare in un piatto da portata e aggiungere sopra le foglie tritate di coriandolo. Servire con il riso, accompagnato a chutney di pomodoro o di noce di cocco.

Il riso Basmati è una varietà di riso coltivato in Himalaya. Il Basmati è un riso dal chicco sottile e lungo. La fragranza sottile è ciò che rende questo riso unico. "Bas" significa fragrante e "mati" significa della terra. L'invecchiamento gli dà caratteristiche uniche, che include una fragranza "nocciolata" insieme alla fragranza sottile. Il riso invecchiato ha 1-2 anni, e quando l'umidità evapora, l'olio presente naturalmente si diffonde rilasciando la sua fragranza caratteristica. Nella cottura il Basmati diventa un lungo chicco di riso che cresce del doppio della sua lunghezza che ha un aroma sottile e un sapore delicato.

Cottura al forno a microonde:

Riso Basmati fragrante

Ingredienti: 1 tazza di riso basmati, 1 ¼ tazza d'acqua, 1 cucchiaino di burro o olio d'oliva, 4 baccelli di cardamoni verdi interi

Lavare il riso come sopra. Mescolare insieme tutti gli ingredienti in un piatto profondo per il microonde. Coprire e cuocere a massima potenza per 6 minuti. Scoprire cautamente e mescolare bene. Ricoprire e cuocere a massima potenza per altri 6 minuti. Lasciare riposare il riso, coperto, per 5 minuti. Rimuovere interamente le spezie e sbattere con una forchetta. Servire immediatamente.