

SECONDI PIATTI

Pollo Jalfrezi

LUOGO: [Asia / Pakistan](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il **pollo Jalfrezi** chiamato anche Tikka Masala, è un gustoso secondo di origine indiana molto buono e profumato ma decisamente semplice da fare. La ricetta è molto antica e infatti si è diffusa anche in Inghilterra in quanto questa nazione ha subito parecchie influenze da quel paese.

Questa versione che vi proponiamo è decisamente semplice e il risultato sarà speciale poiché la curcuma unita al peperoncino e allo zenzero rendono profumato e gustoso questo piatto.

Perfetto per essere portato a tavola durante una cena etnica, piacerà davvero a tutti. Anzi se avete voglia di organizzarne una perché non fate anche l'

[hummus](#)

? Davvero buonissimo!

Se amate i secondi con la carne bianca e cercate sempre nuove idee ecco per voi altre **ricette con il pollo**:

[pollo alle mandorle](#)

[pollo con i peperoni](#)

[pollo allo yogurt](#)

INGREDIENTI

CIPOLLA BIANCA 100 gr

SPICCHIO DI AGLIO 3

ZENZERO 4 cm

PEPERONCINO FRESCO 1

CONCENTRATO DI POMODORO 50 gr

CORIANDOLO IN POLVERE 1 cucchiaio da tè

CUMINO IN POLVERE 1 cucchiaio da tè

GARAM MASALA 1 cucchiaio da tè

PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaio da tè

PETTO DI POLLO 1 kg

CIPOLLA ROSSA 100 gr

PEPERONI MISTI 800 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALE

PEPE NERO

OLIO DI SEMI

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta del **Pollo Jalfrezi** per prima cosa tritate la cipolla bianca, quindi fate il petto di pollo a pezzi.





2 Ora cubettate anche i peperoni e tagliate a fette la cipolla rossa.







3 Fatto tutto ciò, mettete l' olio di semi in padella e fate andare la cipolla bianca a pezzi per 4-5 minuti fuoco medio, quindi poi aggiungete il pollo a pezzi fate rosolare. Unite l'aglio e lo zenzero schiacciati.

Mescolate ed unite le spezie unire il peperoncino a fette.

Unite il concentrato e $\frac{1}{2}$ bicchiere di acqua calda quindi cuocete coperto per circa 8-10 minuti a fuoco medio basso.









- 4 Unite i peperoni e la cipolla rossa a pezzi e il sale e proseguite per una decina di minuti unendo circa 1/2 bicchiere di acqua calda sempre coperto.





5

Servite con prezzemolo tritato grossolanamente o coriandolo fresco.

