

SECONDI PIATTI

Pollo al curry con albicocche e mele verdi

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Il pollo al curry con albicocche e mele verdi è la nostra evoluzione della più classica ricetta del pollo al curry. L'aggiunta della mela, quella dolce, la golden, era già data per assunta...l'abbiamo già provata più volte e apprezzata ad ogni replica.

La sfida si è fatta ardua: come migliorare ancora questo piatto? Quale può essere una possibile evoluzione? Beh abbiamo pensato di sostituire la mela golden con delle albicocche secche, dolci, forse troppo dolci, quindi abbiamo riequilibrato con la leggera asprezza della mela granny smith, la verde per intenderci. Il risultato? Giudicate voi!

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 1

MELA GRANNY SMITH 1

ALBICOCCHE SECICHE circa - 10

LIMONE solo la scorza - 1

LATTE DI COCCO 400 ml

CIPOLLOTTI 6

CURRY 1 cucchiaino da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1 Anche per questo pollo al curry con albicocche e mele verdi la velocità di preparazione è essenziale. Gli ingredienti saranno tutti già pronti per essere velocemente cucinati.

La prima cosa che dovrete, quindi, fare è di tagliare il petto di pollo a bocconcini rimuovendo il solito ossicino a forma di Y dal centro del petto di pollo ed eventuali scarti come grasso e tendini. Preparate anche la mela tagliata a cubetti e le albicocche a striscioline.

2 Ora che avete tutto pronto potrete iniziare la vera e propria cottura: mettete sul fuoco un wok o una padella dal fondo leggero, il calore della fiamma dovrà arrivare il più velocemente possibile agli ingredienti. Aggiungete al wok un giro d'olio extravergine d'oliva e dopo pochi secondi, ovvero quando l'olio sarà ben caldo, aggiungete il pollo preparato in precedenza.

3 Dovrete far rosolare il pollo in modo uniforme, muovendolo da una parte all'altra del wok continuamente.

Quando il pollo sarà ben rosolato e dorato, dovrete rimuoverlo dal wok e metterlo da parte al caldo.

4 A questo punto, aggiungete un altro goccio d'olio extravergine d'oliva al wok e aggiungete i cipollotti giusto tagliati in 3 o 4 parti in modo molto grossolano. Aggiungete anche la mela verde e le albicocche già preparate e fate saltare il tutto molto brevemente e a fuoco vivace.

5 Aggiungete nuovamente il pollo al wok e protraete la cottura per altri due o tre minuti, giusto il tempo di far insaporire tra di loro gli ingredienti. Aggiustate di sale.

6 A questo punto aggiungete anche il latte di cocco ed il curry, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire il curry di pollo fino a che il latte di cocco non si sia ridotto formando una bella salsa mediamente densa. Impiegherete un'altra decina di minuti per ottenere il risultato desiderato.

7 Al termine della cottura del pollo al curry, insaporite e rinfrescate il piatto con una bella grattata di scorza di limone.

Servite a piacere il pollo al curry con albicocche e mele verdi con una porzione di riso basmati cotto ad assorbimento.