

SECONDI PIATTI

Pollo speziato allo yogurt

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **40 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Ecco una ricetta da fare assolutamente: il Pollo speziato allo yogurt è davvero ottimo! Il **pollo** è uno degli ingredienti più versatili che abbiamo a disposizione, inoltre risulta sempre molto salutare e digeribile. Di sicuro c'è anche che è semplicissimo cucinarlo in maniera banale e renderlo poco appetibile...noi abbiamo provato con questa ricetta a creare un piatto succulento e invitante che avesse come ingrediente principale proprio il pollo.

Abbiamo realizzato una crema che avvolge lo avvolge utilizzando lo yogurt, altro ingrediente molto salutare e aromatizzando il tutto con curry,

curcuma e succo di lime.

Che dire di più? Un piatto ottimo sia dal punto di vista gustativo che nutrizionale. Se questa ricetta vi è piaciuta ma siete amanti anche dei gusti più classici, non perdetevi i segreti per fare lo [spezzatino con le patate](#) in maniera perfetta!

INGREDIENTI

POLLO in pezzi - 1

CIPOLLE 1

PASTA DI ZENZERO 1 cucchiaio da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

LIME 1

BRODO DI CARNE

VINO BIANCO 1 bicchiere

CURRY 2 cucchiari da tè

CURCUMA MACINATA 1 cucchiaio da tavola

YOGURT 500 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PER ACCOMPAGNARE

RISO BASMATI lessato -

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta del pollo allo yogurt, sbucciate ed affettate finemente una cipolla, quindi trasferitela in un tegame a fondo spesso, meglio se in ghisa smaltata, con dell'olio extravergine d'oliva.



2 Accendete il fuoco sotto il tegame e aggiungete un cucchiaino di pasta di zenzero e uno spicchio d'aglio schiacciato.

Lasciate stufare il tutto fino a che le cipolle non risultino molto morbide.





3 A questo punto unite i pezzi di pollo e lasciateli rosolare uniformemente. Sfumate, successivamente, con del vino bianco ed alzate la fiamma per far evaporare bene la parte alcolica.





4 E' ora il momento di aggiungere le spezie ovvero la curcuma ed il curry, mescolate bene affinché si distribuiscano uniformemente. Salate adeguatamente.





- 5** Aggiungete anche lo yogurt e due mestoli di brodo e lasciate cuocere il pollo per 20-30 minuti o fino a cottura completa della carne.

Controllate anche che il fondo di cottura si sia ridotto sufficientemente.





- 6 Quasi al termine della cottura, aggiungete anche il succo di un lime e mescolate bene. Servite il pollo ancora ben caldo accompagnandolo con del riso basmati fatto semplicemente lessare o cotto per assorbimento.

Decorate il piatto con un paio di spicchi di lime.





CONSIGLIO