

SECONDI PIATTI

Khoresh bademjan - Stufato di pollo con verdure

LUOGO: *Asia / Iran*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *30 min* COTTURA: *90 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



Gli stufati di carne sono sempre molto saporiti e graditi ed è per questo che vogliamo consigliarvi una ricetta che sarà di certo di vostro gradimento se amate questo genere di piatti, ricchi, gustosi e profumati. Il Khoresh bademjan- stufato di pollo con verdure è un piatto straordinario che appena lo assaggerete diverrà presto un cavallo di battaglia! E se amate questo genere di preparazioni eccone un'altra proprio particolare: [pollo alla cacciatore](#) umbro!

INGREDIENTI

POLLO di circa 1,5 kg - 1
CIPOLLE 1
SPICCHIO DI AGLIO 2
POMODORI 400 gr
MELANZANE 3
PEPERONI ROSSI 1
PEPERONI VERDI 1
PEPERONI GIALLI 1
SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino da tavola
CANNELLA 1 cucchiaino da tavola
RISO BASMATI già cotto - 150 gr
OLIO DI SEMI 300 ml
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta del Khoresh bademjan- stufato di pollo, riscaldate un filo d'olio in una padella e rosolatevi il pollo tagliato a pezzi per 10 minuti circa.



- 2 Toglietelo dalla padella e mettetelo da parte.



- 3 Aggiungete nella stessa padella la cipolla pulita e tritata e frigetela per 5 minuti.



- 4 Rimettete il pollo in padella. Unite l'aglio sbucciato, i pomodori lavati e tagliati a pezzi, 250 ml d'acqua, sale e pepe.





5 Portate ad ebollizione, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire per 10 minuti.

Togliete dal fuoco e tenete da parte.

Riscaldate in un'altra padella l'olio rimasto e friggete le melanzane lavate e tagliate a fette dello spessore di circa 0,5 cm.



6 Trasferitele in un recipiente e tenetele da parte.

Nella stessa padella mettete i peperoni lavati, privati dei semi e affettati e friggeteli per alcuni minuti.



7 Adagiate le fette di melanzana sul pollo e aggiungete i peperoni.



8 Irrorate con succo di limone e spolverizzate con la cannella.



9 Rimettete sul fuoco, coprite e proseguite la cottura per 45 minuti.

Trasferite il tutto su un piatto da portata, unite il riso e servite.