

SECONDI PIATTI

Petto di pollo al curry

di: *Sonia*

LUOGO: *Asia / India*

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *20 MINUTI DI MARINATURA*



Il **petto di pollo al curry** è diventato quasi un piatto comune da quando, grazie ad internet ed alla globalizzazione, anche qui in Italia abbiamo scoperto il curry!

Di ricette di pollo al curry ne esistono un milione e noi vi proponiamo una ricetta passataci da Sonia, una nostra utente che prevede l'inserimento del succo di limone, il risultato? Una bomba!!

Buonissimo! Se poi lo accompagnate il pollo al curry con riso basmati bello profumato, magari cotto ad assorbimento potrete fare davvero la felicità dei

vostrì ospiti!

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 600 gr

LIMONE il succo - 1

CIPOLLE 1

CURRY abbondante - 1 cucchiaio da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiai da tavola

YOGURT sostituito con 200 ml di latte di
cocco - 120 gr

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate il petto di pollo a fette, trasferitele in una pirofila e aggiungete un cucchiaio abbondante di curry in polvere.



- 2 Ricavate il succo da un limone e versatelo nella pirofila con il pollo, mescolate bene con le mani per condire uniformemente il pollo, coprite con un foglio di pellicola trasparente e riponete in frigorifero per almeno 20 minuti.



3 Nel frattempo affettate la cipolla. Prendete una padella, versatevi un bel giro d'olio

extravergine d'oliva e distribuitevi sopra una parte della cipolla affettata. Salate lo strato di cipolle.



- 4 Riprendete la carne dal frigorifero e distribuitela sulla cipolla in uno strato il più possibile uniforme. Versate sulla carne anche la marinata rimasta nella pirofila, salate adeguatamente.



- 5 Coprite ora il tutto con la cipolla rimasta, condite con un filo d'olio e accendete il fuoco. Lasciate cuocere il petto di pollo a fuoco moderato e a padella coperta per circa 10 minuti.



6 Trascorsi i primi 10 minuti di cottura, scoperchiate la padella e lasciate cuocere per altri 10 minuti, otterrete una carne leggermente dorata.



- 7** E' giunto il momento di aggiungere lo yogurt o il latte di cocco, mescolate e lasciate cuocere ancora qualche minuto, fino a che non si formi una bella salsina densa sul fondo della padella.





8 Il curry di petto di pollo è pronto per essere servito, magari accompagnato da dell'ottimo riso basmati cotto per assorbimento.



CONSIGLIO