

SECONDI PIATTI

Petto di pollo al curry di Antonio e Florinda

di: *Antonio e Florinda*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Il **petto di pollo al curry con verdure** è un secondo piatto che ormai anche qui in Italia ha preso piede, benché sia una preparazione dalle origini assolutamente indiane vanta mille e una variante!

Abbiamo voluto riproporvi la ricetta pubblicata da un nostro utente, il cui nick è Antonio e Florinda e ne siamo rimasti assolutamente soddisfatti sia per il gusto che per la facilità d'esecuzione.

Non ci resta che ringraziare Antonio e Florinda e

augurarvi un grande Buon Appetito! Se come noi amate alla follia il curry vi invitiamo a realizzare anche la ricetta con i [gamberetti](#).

INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 600 gr

PEPERONI 1

ZUCCHINE 1

CURRY dolce - 2 cucchiaini da tè

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

CIPOLLE 1

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate la cipolla grossolanamente dopo aver eliminato gli strati esterni più secchi.



- 2 Mettete sul fuoco un wok con l'olio e la cipolla e fate scaldare.



- 3** Non appena la cipolla inizia a sfrigorare nell'olio, aggiungete anche i peperoni tagliati finemente e fateli saltare.



- 4** Lavate, spuntate e tagliate la zucchina in quarti per la lunghezza, rimuovete quindi la parte centrale più semosa e tagliate ciò che rimane a tocchetti.

Uniteli al resto degli ingredienti nel wok e fate saltare per 2-3 minuti.



- 5 Tagliate il petto di pollo a striscioline e quando le verdure sono ben rosolate, trasferitele in una ciotola e mettetele da parte.



- 6 Aggiungete un cucchiaio d'olio nel wok e quando è caldo, trasferitevi il pollo, mescolate e lasciate rosolare bene per circa una decina di minuti.



- 7 Stemperate il curry in mezzo bicchiere d'acqua tiepida e mettetelo da parte.



8 Quando il pollo risulta ben dorato, aggiungete nuovamente le verdure e mescolate. Unite, infine il curry, salate e lasciate insaporire per 5 minuti a fuoco vivace.

Regolate di sale.





- 9 Servite il petto di pollo al curry accompagnandolo, a piacere, con del riso basmati semplicemente lessato o cotto per assorbimento.



CONSIGLIO