

SECONDI PIATTI

# Pollo al curry dello studente

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il **pollo al curry** dello studente è una ricetta facilissima da realizzare adatta proprio a chi non ha grossa esperienza e non ha grosse armi in cucina! Questa portata è da considerarsi come piatto unico grazie alla presenza sia delle patate e del riso associate al pollo. In effetti la vita da studente, come quella di molti di noi che studenti non sono più è frenetica e spesso non si ha tempo da dedicare alla cucina. E allora non vi resta che provare la ricetta del pollo al curry dello studente! Se amate il curry poi vi suggeriamo anche le [carote al curry](#)...un modo delizioso di mangiarle! Ti piace il pollo al curry? Scopri le varianti di [pollo al curry, mordibo e cremoso](#).

## INGREDIENTI

PETTO DI POLLO 600 gr  
RISO BASMATI 250 gr  
PATATE 4  
PANNA DA CUCINA 100 ml  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiari da tavola  
CURRY 3 cucchiari da tavola  
LIMONE succo - ½  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE  
facoltativo - 1  
SALE

# PREPARAZIONE

- 1 Taglia a cubetti il petto di pollo e mettilo a marinare per un'ora in un luogo fresco con una salsa così composta: 1 cucchiaio di olio d'oliva, 2 cucchiari di curry, sale e il succo di mezzo limone.





**2** Nel frattempo immergi le patate in una pentola piena d'acqua, mettile sul fuoco per 20 minuti, pelale e tagliale a pezzettoni.

Quando è trascorsa l'ora della marinatura, in una padella antiaderente scalda un po' d'olio d'oliva e fai saltare per qualche minuto il pollo;



**3** continua la cottura versando un bicchiere d'acqua e coprendo il tutto.



4 Quando il pollo avrà preso colore, aggiungi le patate, un cucchiaio da caffè di curry e il peperoncino, aggiusta di sale e continua la cottura a fuoco lento.





- 5** Intanto metti a bollire il riso in abbondante acqua salata per circa 12 minuti.  
Ora torna a focalizzare la tua attenzione sul pollo: fai asciugare completamente l'acqua, aggiungi la panna e concludi la cottura quando quest'ultima avrà raggiunto la consistenza desiderata (ta da far 'na crema).



**6** Disponi in un piatto nero il riso, separandolo dal resto, in modo da far risaltare i diversi colori e sapori della tua creazione..

..si accompagna bene con vino bianco fermo, aromatico, secco, dal gusto fruttato .... e buon appetito ..

## CONSIGLIO

**È necessaria la fase di marinatura?**

Sì in quanto in questo modo il pollo assume tutto il sapore delle spezie.

**Volendolo fare più light come posso fare?**

Puoi sostituire alla panna o yogurt bianco.

**Ho anche della curcuma in casa, potrei aggiungerla?**

Sì verrà ottimo!