

SECONDI PIATTI

Pollo al fieno greco

LUOGO: Asia / India

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 750gr di pollo tagliato pulito e lavato
- 2 tazze di cipolle tritate
- 2 cucchiaini di pasta di zenzero e aglio
- 1 cucchiaino di peperoncino verde tritato
- 1 cucchiaino di garam masala intero
- 1 cucchiaino di coriandolo verde tritato
- 2 foglie di alloro
- 2 cucchiaini di Kastoori (foglie di fieno greco secco) methi
- 1 cucchiaino di polvere di coriandolo
- 1 cucchiaino di polvere di Garam Masala
- 1 cucchiaino di polvere di peperoncino rosso
- 1 cucchiaino di polvere di curcuma
- 1 tazza di yogurt (yogurt)
- 2 cucchiaini d'olio
- sale a piacere.

PREPARAZIONE

- 1 Scaldare l'olio in una padella. Aggiungere il Garam Masala intero e le foglie d'alloro. Saltare fino a che il cardamomo inizi a schioppettare. Aggiungere le cipolle tritate e cuocere fino a che siano trasparenti e morbide. Mescolare continuamente. Aggiungere la pasta di zenzero e aglio, la polvere di curcuma, la polvere di coriandolo, la polvere di peperoncino e i peperoncini verdi tritati. Saltare per un minuto. Aggiungere i pezzi di pollo e lo yogurt/yogurt sbattuto e cuocere a fiamma alta per 10 minuti. Aggiungere il kastoori methi (foglie di fieno greco secche), la polvere di Garam Masala, il coriandolo fresco tritato, sale e 1 tazza di acqua. Coprire la padella e cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti. Servire caldo.

Servire con Roomali Roti o naan

NOTE