

SECONDI PIATTI

Pollo con riso afghano

LUOGO: Asia / Afghanistan

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

POLLO tagliato in pezzi - 2 kg
RISO A CHICCO LUNGO 250 gr
CIPOLLE grosse e affettate - 2
SALE 2 cucchiaini da tavola
ACQUA calda - 1,5 l

INGREDIENTI PER LA SALSA

CIPOLLE medie, affettate finemente - 2
CAROTE cotte ed affettate - 3
CARDAMOMO macinato - 1 cucchiaino da tavola
CUMINO macinato - 1 cucchiaino da tavola
UVETTA 100 gr
BURRO 30 gr

PREPARAZIONE

1 Mettete i pezzi di carne, le cipolle, il sale e l'acqua calda in una casseruola. Copritela e lasciate sobbollire per circa 2 ore.

Il pollo, a questo punto, dovrebbe essere tenero ma ancora sodo. Rimuovetelo e lasciatelo raffreddare conservando il brodo ottenuto. Rimuovete la carne dalle ossa, usate solo i pezzi più grandi per questo piatto.

Cuocete il riso in acqua salata. Quando è pronto, scolatelo e tenetelo coperto fino al momento d'utilizzarlo.

Per fare la salsa:

abbrustolite le cipolle nel burro caldo e toglietele dal fuoco. Aggiungete il cardamomo e il cumino, schiacciate il tutto fino ad ottenere una pasta. Aggiungete circa 1/2 litro del brodo di pollo, sobbollite per 5 minuti e assaggiate per correggere il sapore.

Combiate il riso, la salsa e il pollo; disponete il tutto in una teglia imburrata, mettete le carote sulla superficie del composto e cospargete con uvetta. Coprite e fate cuocere per circa 35-45 minuti nel forno a temperatura molto moderata 160°C. Aggiungete più brodo o acqua se diventa troppo secco durante la cottura.

Quando è pronto, miscelate le carote e l'uvetta con il pollo ed il riso. Il brodo non utilizzato può essere servito come piatto a parte.