

Curry di pollo e mele *(Secondi a base di carne)*



Preparazione

Tagliate il pollo a dadolata grossa, mettetelo a marinare in un recipiente insieme a salsa di soia, il dente d'aglio tritato finemente e un po' di cumino. Lasciate marinare finché tutti gli altri ingredienti non saranno pronti.

Adesso prepariamo il curry: per chi non lo sapesse, il curry o masala non è una spezia, ma un miscela di spezie e in India ogni famiglia ha la sua ricetta. Alla base di ogni masala c'è il cumino, il pepe nero, il coriandolo e la curcuma. Le varianti sono tantissime; quella che vi presento di seguito è quella pensata da me.

In un mortaio pestate i semi di cardamomo, il peperoncino, la cannella, la noce moscata, e poi unire le altre spezie in polvere.

Questo curry con la presenza della cannella assumerà un gusto più dolce e romantico.

Tagliate le verdure e la mela, cercando di dare un forma comune di dadolata grossa, per richiamare la misura del pollo.

Prendete una pentola di terracotta, scaldateci dentro dell'olio e fate dorare il pollo. Una volta fatto ciò, aggiungete il resto delle verdure. Fate rosolare aggiungendo il curry e un goccio di vino bianco e coprite con il coperchio. Fate cuocere per 15 minuti.

Nel frattempo, preparate un goccio d'acqua con sciolto dentro un cucchiaino di farina.

Scoperchiate la pentola e aggiungete questo preparato e la buccia grattugiata del lime. Fate cuocere ancora per 5 minuti, togliete dal fuoco e servite.

Vi consiglio di servire il curry di pollo con de riso basmati.

Consigli

Se non avete voglia o pazienza di prepararvi da soli il curry con il mortaio, acquistatelo già fatto, ma tenete presente che in commercio se ne trovano versioni differenti, alcune più piccanti, alcune meno piccanti. Al massimo potete correggere il curry che avete acquistato aggiungendo più o meno spezie a vostro piacere. Nel caso di questa ricetta, non sarà male aggiungere al curry una spolverizzata in più di cannella!

Informazioni

Preparazione 60 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Petto di pollo 250 grammi

Peperoni gialli (1/4 di peperone giallo)

Zucchine

Peperoni rossi (¼ di peperone rosso)

Peperoni verdi (¼ di peperone verde)

Carote (grande)

Cipolle (½ cipolla novella)

Sedano

Mele (½ mela Granny Smith)

Lime (la scorza di ½ lime grattugiata)

Salsa di soia

Aglio 1 spicchio

Cumino ((per il curry))

Noce moscata ((per il curry))

Cardamomo ((per il curry))

Cannella ((per il curry))

Curiosità

Qui in Italia quando si pensa alle mele viene subito alla mente il Trentino Alto Adige. Sappiate invece che la varietà di mela Granny Smith non ha niente di nostrano: le sue origini sono invece da ricercare in Australia.

Peperoncino ((per il curry))

Zenzero (in polvere(per il curry))

Curcuma