

Pollo al curry

Tutti oramai sanno che la cucina orientale è una delle mie grandi passioni e che non manco mai di proporre qualche ricetta...

Questa volta ho soddisfatto la mia passione con un semplice curry di pollo e verdure accompagnato da un riso basmati al profumo di cocco cotto al vapore.

Poi, se si preferisce un accompagnamento più essenziale, basterà un [riso bianco alla cinese \(BaiFan\)](#): il pollo è già bello saporito di per sé!

Mio fratello, grande appassionato di cucina indiana, prepara a seconda del piatto in cottura, un curry personalizzato, scegliendo e tritando insieme le spezie più indicate. Io mi sono accontentato di un buon curry confezionato: chiedo venia!

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti, per due persone:

per il pollo in marinata:

pollo, pulito (o filetti)	g.	250
yogurt greco	CT.	3
sale e pepe		QB.
curry	ct.	3
cocco grattugiato (v. nota)	CT.	2

per la padella:

aglio	spicchi	1
zenzero fresco tritato	ct.	2
peperoncino	pz.	1
olio EVO		QB.
verdure e cottura:		
cipolla	pz.	1
peperone	pz.	1
sale e pepe		QB.
acqua, se necessaria		QB.
prezzemolo		Ad Lib.

Preparazione:

Preparare in una ciotola una marinata composta da yogurt greco (quello bello denso, eventuale liquido compreso), curry (secondo il gusto) e sale e pepe.

Aggiungere il pollo, senza pelle e tagliato a pezzetti grandi come bocconcini, mescolare bene, chiudere con una pellicola di plastica e mettere in frigorifero a insaporirsi per un paio d'ore (almeno).

Poco prima di cominciare a cucinare tritare insieme lo zenzero fresco e sbucciato con uno spicchio d'aglio e un peperoncino (con tutti i semi, daranno un bel sapore piccante).

Tagliare a pezzettoni una cipolla e un peperone.

Scaldare l'olio d'oliva in una padella (ideale un wok) a fuoco medio e versarvi il trito.

Appena inizia a prigionare il suo aroma, aggiungere i pezzi di cipolla e farli saltare brevemente alzando un po' il calore; completare col peperone e proseguire la cottura per un paio di minuti.

Alzare la fiamma al massimo e versare in padella i bocconi di pollo con tutta la marinata continuando a mescolare in modo che non s'attacchino.

Versare un po' d'acqua, abbassare la fiamma e lasciar cuocere per una decina di minuti in modo da portare a cottura la carne (se non si è certi, assaggiare; ma non prima d'una decina di minuti).

Togliere il coperchio e, se il sugo risultasse poco denso, alzare la fiamma per addensarlo.

Togliere dai fornelli, cospargere a piacimento di prezzemolo spezzettato con le mani (o, se vi piace, di coriandolo) e servire con [riso basmati aromatizzato al cocco e cotto al vapore](#).

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- *Cocco grattugiato: si trova in genere al supermercato in buste da due etti.*
- *Pollo: un petto di pollo (come nelle foto sopra) risolve il problema di pulire e disossare i pezzi. Il pollo può essere egregiamente sostituito da della spalla di maiale: richiederà una cottura poco più lunga.*
- *Per il [riso basmati al profumo di cocco](#) seguire la ricetta del [Bai Fan](#) aggiungendo all'acqua (250 g. d'acqua per 200 g. di riso basmati) 2 ct, cocco grattugiato e 1 ct. brodo granulare vegetale.
Al momento di servire il riso, aggiungere una noce di burro e mescolare.*