

PRIMI PIATTI

Riso e pollo all'indiana

Origine: India

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

10 min

COTTURA

45 min

CALORIE

425 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Riso basmati	250 g
Petto di pollo	400 g
Cipolla	1
Cannella	1 pezzetto
Pistacchi e mandorle pelati	1 cucchiaio
Zafferano	2 pizzichi
Cardamomo	6 grani
Chiodi di garofano	2
Zenzero grattugiato	2 pizzichi
Curcuma e cumino in polvere	1 pizzico
Coriandolo fresco	2 rametti
Olio d'oliva	4 cucchiari
Prezzemolo tritato	
Sale	

■ Preparazione

- 1 Riducete a dadini il pollo e tritate la cipolla. Versate lo zafferano in una ciotolina e coprite con 20 cl d'acqua calda. Sbollentate i pistacchi e tostate le mandorle.
- 2 Preparate in una padella due cucchiari di olio, la cipolla, lo zenzero, la curcuma e il cumino. Cuocete per un paio di minuti. Unite la carne, salate e tenete sul fuoco per 10 minuti.
- 3 Sciacquate il riso e scolatelo. Scaldate due cucchiari d'olio in una casseruola, unite la cannella, i chiodi di garofano e il riso. Fate tostare per 3 minuti poi aggiungete un bicchiere scarso di acqua salata.
- 4 Disponete in una teglia da forno la metà del riso e bagnatela con metà dell'acqua allo zafferano. Poi mettete i dadini di pollo, qualche fogliolina di coriandolo e il prezzemolo tritato finemente.

- 5 Completate con il riso, bagnatelo con l'acqua allo zafferano rimasta e versate lungo il bordo della casseruola 20 cl circa di acqua.
- 6 Coprite e cuocete in forno già caldo a 180 gradi per 30 minuti, finché il riso è tenero e ha assorbito tutta l'acqua. Distribuite il riso sui piatti prelevandolo con un grosso cucchiaio da risotto.
- 7 Aggiungete le mandorle tostate e i pistacchi e spolverizzate con il prezzemolo tritato.