

SECONDI DI POLLAME

Matoke

Origine: Africa

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Banane verdi	6
Pollo senza pelle tagliato a pezzi	1500 g
Ghee (o margarina)	2 1/2 cucchiai
Farina (125 g)	1 tazza
Cipolla tagliata a fette	1
Curry in polvere	1 cucchiaino
Pomodori tagliati a fette	2
Brodo (24 cl)	1 tazza
Latte	
Margarina	
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Fate sciogliere 2 cucchiai di ghee o di margarina in un tegame. Infarinare i pezzi di pollo e poi fateli cuocere finché non si coloriscono. Togliete dalla padella e mettete a parte.
- 2 Fate soffriggere la cipolla per 5 minuti e poi aggiungete il curry in polvere, e dopo circa 1 minuto i pomodori. Lasciate cuocere per qualche minuto e poi rimettete dentro i pezzi di pollo.
- 3 Versate il brodo, aggiungete sale e pepe e fate cuocere per circa 30 minuti finché la carne non sarà tenera. Intanto bollite dell'acqua in una pentola e fate cuocere le banane con la buccia per circa 20-30 minuti.
- 4 Lasciate raffreddare e, appena possibile, sbucciatele e schiacciatele in una ciotola aggiungendo un po' di latte e margarina e insaporendo con sale e pepe.
- 5 Versate il tutto in un piatto di portata, adagiate sopra i pezzi di pollo e versate la salsa. Servite subito con spinaci e zucchine.