

SECONDI DI POLLAME

Moa curry, umara e fei'ha

Origine: Polinesia

DOSI

4 persone

■ Ingredienti per 4 persone

Banane	2
Patate dolci	4
Papaie	2
Limone	1/2
Cosce di pollo	4
Cipolla tritata	1/2
Brodo di pollo	30 cl
Salsa di soia	2 cucchiaini
Olio d'oliva	5 cl
Latte di cocco	5 cl
Curry	2 cucchiaini
Sale	
Pepe	
Zucchero	1 pizzico

■ Preparazione

- 1 Mettete il pollo a marinare per mezz'ora in una salsa composta da olio e soia. Nel frattempo, pelate le patate e fatele lessare in abbondante acqua a cui avrete aggiunto un pizzico di sale e uno di zucchero.
- 2 Una volta cotte, scolatele e tagliatele in fette piuttosto spesse. Lavate e tagliate in due parti uguali le papaie, privatele dei semi, versate nella loro parte concava un po' di succo di limone e lasciatele da parte.
- 3 Passate così; alle banane, fatele cuocere con la buccia nel forno a 175 gradi per 15 minuti. A questo punto scolate le cosce di pollo dalla marinata, posatele su una pirofila, aggiungetevi la cipolla, il curry, il sale, il pepe, e su tutto versate un cucchiaio di olio.

- 4 Infornate la pirofila a 180 gradi, e dopo 20 minuti dall'inizio della cottura versatevi 2 mestoli di brodo caldo. Dopo 10 minuti aggiungete le papaie, le banane sbucciate e bagnate il tutto col brodo.
- 5 Fate cuocere per altri 15 minuti. Se necessario regolate il sale ed il pepe. Alla fine aggiungete il latte di cocco e mescolate bene. Servite subito.