

SECONDI DI POLLAME

Pollo al curry con banane

Origine: Sri Lanka

DOSI

6 persone

Ingredienti per 6 persone

Pollo pulito di circa 1400 g	1
Sale	
Paprica dolce	1 cucchiaino
Aglio	2 spicchi
Olio di semi di soia	3 cucchiai
Strutto	2 cucchiai
Cipolla	1
Zenzero fresco grattugiato	2 cucchiai
Curcuma in polvere	1 cucchiaino
Peperoncino in polvere	1 cucchiaino
Coriandolo in polvere	2 cucchiaini
Semi di cumino	1 cucchiaino
Foglie di curry	1 rametto
Brodo di pollo	50 cl
Banane piccole	6

Preparazione

- 1 Tagliate il pollo in 12 pezzi di dimensioni uniformi, poneteli in una terrina e cospargeteli con una grossa presa di sale, la paprica, l'aglio tritato finemente e qualche goccia d'olio di semi di soia.
- 2 Lasciate marinare la carne per circa mezz'ora. Fate scaldare un cucchiaino di strutto nel wok e soffriggetevi la cipolla tritata, quindi mettete nel recipiente i pezzi di pollo, ben sgocciolati dalla marinata, e fateli rosolare a fuoco vivo da ogni lato.
- 3 Aggiungete le spezie (zenzero, curcuma, coriandolo, peperoncino, cumino, foglie di curry) e il brodo di pollo e fate cuocere a calore moderato per 25-30 minuti.

- 4 Al termine togliete la carne dal wok e tenetela in caldo. Fate scaldare nel wok il resto dello strutto e rosolatevi brevemente le banane, sbucciate e tagliate a metà nel senso della lunghezza.
- 5 Unite alla frutta i pezzi di pollo, fate scaldare il tutto e servite con riso al vapore. ---
CONSIGLI. Questo delizioso piatto a base di pollo è originario dello Sri Lanka, dove viene chiamato "Kukul mas curry".
- 6 Nella versione originale risulta molto piccante, probabilmente troppo per noi occidentali, poco abituati all'uso massiccio del peperoncino.
- 7 Per renderlo meno "ardente" potete eliminare i semi dei peperoncini, prima di ridurli in polvere, ed eventualmente cospargere la preparazione con noce di cocco grattugiata.
- 8 La caratteristica del piatto è costituita dall'uso delle "foglie di curry", una spezia che in Europa è quasi introvabile e che conferisce al pollo un sapore particolare.
- 9 Tuttavia, anche senza le "curry leaves" il piatto risulterà gustoso e piacevolmente esotico.