

SECONDI DI POLLAME

Pollo al curry (versione 4)

Origine: India

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

50 min

■ Ingredienti per 4 persone

Pollo	1
Cipolla	1
Mela verde	1/2
Carota	1
Aglio	2 spicchi
Sedano	1 gambo
Prezzemolo	1 mazzetto
Curry in polvere	1 cucchiaio
Vino bianco secco	1/2 bicchiere
Pomodori pelati	200 g
Panna	100 g
Olio d'oliva	6 cucchiari
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 In un tegame far rosolare uno spicchio d'aglio leggermente schiacciato con 3 cucchiari di olio, unirvi il pollo diviso in 8 pezzi e farlo rosolare facendolo colorire da ogni parte; bagnare con il vino bianco e farlo evaporare a fuoco vivace.
- 2 Scolare i pezzi di pollo e tenerli da parte. Nello stesso tegame aggiungere l'olio rimasto, la cipolla sbucciata e affettata finemente, la mela pulita e divisa a cubetti, la carota sbucciata e il sedano lavati e divisi a pezzetti, lo spicchio d'aglio e un po' di prezzemolo; rosolarli per 7-8 minuti, facendoli appassire.
- 3 Aggiungere il curry e farlo rosolare mescolando con un cucchiaio di legno, unire i pomodori pelati passati al colino, un mestolino di acqua calda (o brodo) e un pizzico di sale e pepe.

- 4 Dopo 5 minuti di cottura unire i pezzi di pollo tenuti da parte e farli cuocere a tegame coperto e a fuoco moderato per 20-30 minuti.
- 5 Scolare il pollo, passare le verdure e il fondo di cottura al passaverdura, aggiungere la panna e far ridurre di circa un terzo, aggiustando di sale e pepe; unirvi di nuovo il pollo, farlo scaldare e servirlo caldo cospargendolo con un poco di prezzemolo tritato. Accompagnarlo a piacere con un riso pilaf.