Filetti di POLLO al latte di
COCCO & CURRY

INGREDIENTI (3 per.)

- Riso Carnaroli 150 gr.
- Filetti di pollo* 500 gr.
- Farina 00 q.b.
- Latte di cocco 150 ml.
- Curry in polvere q.b.
- Uno spicchio d'aglio
- Un ciuffetto di prezzemolo
- Burro
- Sale
- Olio di oliva
- Pepe

* i filetti di pollo rimangono più morbidi rispetto al petto di pollo che rimane comunque un'alternativa.

1

Portare a bollore una pentola d'acqua.

Salare con un presa di sale grosso e aggiungere il riso per 15 minuti circa.

Scolare il riso e passarlo velocemente sotto acqua corrente per fermare la cottura e togliere l'amido residuo (il riso rimane così sgranato).

2

Tagliare a cubetti i filetti di pollo.

In una padella, versare due cucchiai di olio di oliva e accendere il fuoco a media temperatura.

3

Mentre l'olio si scalda, infarinare i cubetti di pollo senza esagerare con la farina*.

I cubetti di pollo devono risultare coperti da un sottile velo di farina e non più appiccicosi.

Mettere i cubetti di pollo in padella, avendo cura di non aggiungere la farina residua della ciotola e rosolare per un paio di minuti.

** non passare il pollo nella farina con troppo anticipo. Dopo poco tempo la farina assorbe l'umidità del pollo e diventa appiccicosa.*

4

Quando il pollo comincia a prendere colore aggiungere il latte di cocco e due prese di sale fino e un cucchiaino di curry. Continuare la cottura, a fuoco moderato, per 5 minuti.

Mentre il pollo cuoce, in un altra padella, saltare il riso bollito con un goccio di olio di oliva, una noce di burro e uno spicchio d'aglio.

Servirranno 3/4 minuti per asciugare ed insaporire il riso.

Assaggiare e correggere il sale.

5

Appena il latte di cocco prende una consistenza cremosa è pronto.

Regolare infine il sale.

Se i sugo si asciuga troppo è possibile aggiungere un goccio di acqua per reidratare e ridare cremosità.

6

Saporito e profumato. Il curry si sposa benissimo con la dolcezza del cocco.

Puoi servire.

Aggiungere su ogni piatto qualche foglioline di prezzemolo per completare.

BUON APPETITO

Ricette Orizzontali

www.RicetteOrizzontali.it

ricetteorizzontali