

## Pollo al curry

### Informazioni:

- Tempo di Preparazione: 40 Min.
- Difficoltà: Facile
- Porzioni: 4
- Calorie per porzione: 435 Kcal

### Ingredienti:

- 350 g pollo. petto
- 200 g riso basmati
- 50 g 1 cipolla
- 200 ml latte di cocco
- 30 g farina
- q.b. sale
- 50 ml olio di oliva extravergine
- 50 g curry



### Preparazione

Preparare il riso sciacquandolo in un recipiente sotto l'acqua corrente e poi passandolo in un colino. Si deve sciacquare più volte senza lasciarlo in ammollo, finché l'acqua ne uscirà pulita (io faccio tipo 10 risciacqui). In una pentola mettere un filo d'olio di semi, il riso e l'acqua in eguale misura (praticamente il riso verrà appena coperto dall'acqua).

Portare ad ebollizione, quando bolle mettere il fuoco al minimo, coprire con un coperchio e lasciare cuocere per 10 minuti. Passati i 10 minuti spegnere il fuoco e lasciare riposare per altri 10 minuti.

Togliere il coperchio e sgranare il riso con una forchetta. Se non si utilizza subito mettere un canovaccio sopra la pentola e chiudere con il coperchio, in questo modo si manterrà perfetto fino all'utilizzo.

Preparare il pollo tagliandolo a striscioline o cubetti e metterlo in una terrina a insaporire con il curry.

In una padella mettere un filo d'olio e inbiondiamo la cipolla (io la lascio tagliata a metà in modo da toglierla a fine cottura).

Aggiungere il pollo a pezzettini e rosolarlo per bene.

Cuocere per 10 minuti, regolare di sale e aggiungere il latte di cocco o latte intero. Se usate il latte aggiungete la farina e un altro po' di polvere di curry per rendere il tutto più cremoso.

Lasciare cuocere per altri 10 minuti circa, e se si asciuga troppo unire altro latte o acqua.

Servire accompagnato con il riso basmati.