

Ricetta: Pollo al curry

Ricetta: Pollo al curry

Fettine di pollo al curry

Per 4 persone

- * 400 g di petti di pollo
- * 150 g di cipolle a fette
- * 1 mela
- * 100 ml di latte parzialmente scremato
- * 1/2 cucchiaino di curry in polvere
- * 2 cucchiari d'olio d'oliva
- * Sale, pepe

Esecuzione

Fare rosolare le cipolle precedentemente affettate in una padella antiaderente con l'olio d'oliva.

Quando assumono un colore dorato, metterle nella ciotola del robot da cucina. Aggiungere la mela tagliata a pezzi, il latte, il curry.

Salare.

Frullare fino ad ottenere una crema omogenea. Versare il composto in una casseruola antiaderente. Ridurre.

Sistemare i petti di pollo nella padella che era servita per le cipolle. Far cuocere i pezzi in maniera omogenea.

A fine cottura, versare la salsa e servire subito (eventualmente con riso).

Variante : si possono anche scegliere scaloppine di tacchino o di vitello.

Valori nutrizionali per persona

Proteine : 23 g

Lipidi : 9 g

Glucidi : 6 g

Calorie : 200 Kcal

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**