

Bruno Nessi propone

Pollo al Curry

MARINATURA

- 1 pollo da 1kg
- 1/2 limone
- sale e pepe



Per la preparazione della marinatura,dividere un pollo da 1kg in 4 parti e spolparlo conservandone la carcassa

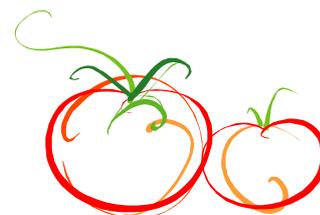
Spremere il succo di mezzo limone.

Marinare la carne in un recipiente con il succo di limone, sale e pepe per una notte (almeno un'ora).

Trascorso il tempo, ricavare i 2 petti e tagliare le cosce a metà.

POLLO AL CURRY

- 2 cipolle
- 2 mele
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mango maturo
- 2 dl. di latte di cocco
- 1 pomodoro
- 40 g. di curry dolce in polvere
- 1 foglia d'alloro
- 3,5 g. di zenzero
- 1/2 stecca di cannella
- 20 g. di burro
- 5 dl. di brodo vegetale
- sale e pepe



Per la preparazione del pollo al curry, sbollentare il pomodoro in un pentolino per 20 secondi, tuffarlo in un recipiente con acqua ghiacciata, pelarlo eliminando i semi e tagliarlo a pezzetti.

Mondare 2 cipolle, 2 mele, 1 mango maturo, 3,5 g. di zenzero, 1 spicchio e mezzo d'aglio e tagliare il tutto a pezzetti.

Arrostire la carcassa in una pentola con 10 g. di burro per 3-4 minuti, aggiungere il misto a pezzetti, 40 g di curry dolce in polvere e 5 dl. di brodo vegetale e portare ad ebollizione.

Unire 2 dl. di latte di cocco, 1 foglia d'alloro e 1/2 stecca di cannella, insaporire con sale e pepe e cuocere per almeno un'ora e 30 minuti.

Nel frattempo, rosolare le cosce in una padella con 10 g. di burro per 3-4 minuti ed insaporire con sale e pepe.

Una volta rosolate, aggiungere le cosce alla carcassa e cuocere per altri 20 minuti.

A cottura ultimata, prelevare le cosce e la carcassa dalla pentola, filtrare il fondo di cottura attraverso un colino e lasciarlo ridurre in un pentolino per circa 2 ore, rimstando di tanto in tanto.

PETTI DI POLLO

- 10 g di burro
- sale e pepe



Per la preparazione dei petti di pollo, arrostiti i petti in una padella con 10 g di burro per 15 minuti su fuoco tenue, insaporirli con sale e pepe e tagliarli a fette.

Tritare finemente 1 gambo di cipollotto.

Mondare mezzo mango e tagliarlo a cubetti.

Adagiare le cosce nel piatto, bagnarle con il fondo ridotto, aggiungere; le fette di petto, il cipollotto, ed il mango.



....BUON APPETITO....