HerZechef



PLATOS PRINCIPALES

Pollo al curry

20min · 2 raciones · 778 kcal

Ingredientes

- Pechuga o contramuslo de pollo
- **1/2** cebolla
- **2 dientes** de ajo
- **2 cdas** de salsa de tomate natural
- **1 cdta** de jengibre
- **1cda** de curry
- **1 lata** de leche de coco
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	48 g
Grasas	63 g
Hidratos	13 g
Fibra	2,3 g

Elaboración

1. Cortar el pollo a trocitos
2. Freír el pollo en una sartén con un buen chorro de aceite de oliva, sal y pimienta negra recién molida
3. Retirar el pollo cuando esté doradito
4. Picar la cebolla a brunoise francés y hacer lo mismo con los dientes de ajo
5. Sofreír la cebolla y el ajo en la misma sartén hasta que la cebolla esté doradita
6. Añadir el tomate natural, el jengibre y el curry, y dar un par de vueltas para tostar las especias
7. Añadir la leche de coco, mezclar y dejar hervir unos 10 minutos
8. Añadir sal al gusto y el pollo frito, y dejar hervir 10 minutos más para que el pollo coja el sabor al curry
9. Servir con un poco de arroz

Hecho con CookNest