

Polpettine al latte di cocco e curry - Carne



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione

15 min



Tempo di cottura

50 min



Calorie a porzione

470 kcal

Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

400 g di Macinato di pollo

100 g di Mollica di pane raffermo

200 ml di Latte di cocco

200 ml di Latte

100 ml di Brodo di pollo

2 cipollotti bianchi freschi

1 cucchiaino di Curry

Coriandolo fresco

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

4 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Pepe



Preparazione

- Tritate finemente i cipollotti e soffriggeteli in un padellino con un filo di olio per circa 5-7 minuti e a fuoco basso.
- In una ciotolina fate ammorbidire la mollica di pane nel latte vaccino, poi strizzatela e trasferitela in una ciotola più capiente insieme ai cipollotti, al macinato e a una presa di sale e pepe. Mescolate gli ingredienti, poi ricavatene delle polpettine della dimensione di una noce e schiacciatele leggermente.
- In un tegame abbastanza capiente per contenere in uno strato solo tutte le polpettine versate l'olio; non appena si sarà scaldato, mettetevi a rosolare le polpette. Lasciatele dorare bene da tutte le parti a fuoco vivace.
- In una ciotolina mescolate il curry insieme al latte di cocco e al brodo di pollo; versate il tutto nel tegame con le polpette e scuotetelo in modo da spargere bene la salsa.
- Abbassate la fiamma e lasciate cuocere per altri 8-10 minuti, poi togliete dal fuoco e cospargete con del coriandolo finemente tritato prima di servire.

I consigli di Lia

- Se lo desiderate, potete stemperare il sapore dolce del latte di cocco aggiungendo del lime spremuto: il risultato sarà ancora più profumato.