

Pollo ai peperoni e latte di cocco senza glutine - Carne



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione

15 min



Tempo di cottura

25 min



Calorie a porzione

490 kcal

Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

800 g di Petti di pollo

1 Peperone rosso

1 Peperone giallo

1 Cipolla

1 spicchio di Aglio

200 ml di Latte di cocco

40 g di Amido di mais (maizena) consentito

4 cucchiaini di Curry

Zenzero in polvere

Prezzemolo fresco

4 cucchiai di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe



Preparazione

- Riducete il pollo in bocconcini. Mondate i peperoni privandoli del picciolo, dei semi e dei filamenti interni e tagliateli a pezzetti.
- Sbucciate e tritate finemente la cipolla e l'aglio; fateli soffriggere in un'ampia padella con l'olio, per 4-5 minuti a fiamma bassa; aggiungete i peperoni e fateli rosolare per qualche minuto a fiamma vivace, facendo attenzione che non si coloriscano troppo.
- Nel frattempo infarinate il pollo con l'amido di mais, quindi versatelo nella padella assieme ai peperoni; salate, pepate, insaporite con un pizzico di zenzero e continuate a cuocere a fiamma vivace per 1-2 minuti.
- Quando il pollo sarà leggermente dorato, unite il curry, bagnate con il latte di cocco e lasciate cuocere per 12-15 minuti, a fuoco basso, in modo che si formi una salsa cremosa. Se il liquido si riducesse troppo, aggiungete ogni tanto poca acqua bollente.
- A cottura ultimata, regolate di sale e di spezie; completate con una spolverata di prezzemolo e servite ben caldo.

I consigli di Carla

- In questo piatto potete aggiungere delle mele, possibilmente dal sapore dolce o anche appena acidulo, tipo la Granny Smith o la Fuji. Si combinano bene entrambe sia con peperone che con il latte di cocco, e renderanno molto particolare e gradevole questa ricetta. Per 4 persone sbucciate 1 mela e tagliatela a cubetti; unitela al pollo già rosolato e proseguite la cottura come indicato nella ricetta.