

Pollo al curry

Type de plat: Carnes · Origine: Mesacamilla/Cafetito · Portions / personnes: 4 · Auteur: Gran Canaria

INGRÉDIENTS

0

2 Pollo — pechugas

Cebollas

2 Manzanas

Vino blanco

Curry

Arroz con pasas y piñones

Pasas

Caldo de pollo — ó agua

1 Ajos

Arroz

Piñones

PRÉPARATION

Por gentileza de Kilicamen

Arroz con pasas y piñones

Ponemos a hidratar las pasas en un poco de vino o bien en agua tibia.

En un cacito con un poquito de aceite doramos el ajo laminado e incorporamos el arroz para rehogarlo brevemente. Una vez hecho esto añadimos el agua (2 partes de agua por 1 parte de arroz), salamos y dejamos cocer.

Conviene tostar los piñones en una sartén sin aceite puesta a fuego mediano porque resultan más bonitos, saludables y aromáticos que si se dejan crudos. Al tomar color, añadimos las pasas escurridas, para tostarlas igualmente durante un ratito.

Mezclamos el arroz con las pasas y los piñones y lo mantenemos en espera.

Pollo al curry

En otro recipiente ponemos la cebolla picada a rehogar. Seguidamente añadimos la manzana en taquitos y la doramos junto a la cebolla. Incorporamos también la pechuga partida en tacos y completamos con caldo o agua para proseguir la cocción durante 7 min. más.

Montaje

Mojamos con agua un molde tipo flanera individual y lo rellenamos con el arroz para hacer como un flan que desmoldamos sobre el plato de servicio.

Lo decoramos con unas hojitas de menta y acompañamos con el curry de pollo y manzanas.

Completamos con la ensalada de espinacas presentada en un plato aparte

Nota

El CURRY es, junto al GARAM MASALA, un elemento imprescindible en la cocina hindú que conocemos en occidente.

No es una sola especia, sino una mezcla que puede llegar a constar de hasta 20 especias entre las que se encuentran jengibre, pimienta negra, cardamomo, clavos de olor, semillas de cilantro, cúrcuma, comino?

Es siempre diferente para cada región y para cada cocinero. Cada uno tiene su mezcla particular y lo hay con distintos grados de picor, desde uno suave a otros francamente fuertes, pero siempre es muy aromático.

El más conocido entre nosotros es el curry de Madrás, que es además de los más picantes.