
Pollo al curry con yogurt e germogli di bambù

Autore: Max Fattorini

Fonte: Città Nuova

Una versione più leggera senza l'uso della panna, ma ugualmente cremosa, con l'aggiunta di un po' di curcuma per dare più colore. Da accompagnare con del profumato riso basmati. Dal blog [La piccola casa](#)

Questa volta insieme abbiamo preparato io e Ginevra un piatto molto gustoso di cui lei va matta, il pollo al curry che solitamente accompagniamo con del profumatissimo riso basmati al vapore. Per render il piatto un po' più leggero ho optato per dello yogurt al posto della panna, risulta cremoso lo stesso ma sicuramente meno grasso, inoltre ho aggiunto anche un po' di curcuma oltre al curry sia per dar più colore sia per, come ormai anche Ginevra sa, le sue proprietà dovute alla curcumina che contiene.

Ho usato il wok per velocizzare la cottura e non dover usar troppi grassi, inoltre rosolando prima i pezzetti di pollo risulteranno più morbidi e gustosi, la ricetta si può quindi preparare tranquillamente in meno di mezz'ora specialmente se c'è una valida aiuto cuoca come Ginevra!

Ingredienti per due persone

400 grammi di petto di pollo

150 grammi di germogli di bambù in scatola

250 grammi di yogurt intero

un cucchiaio di di curry mild

un cucchiaino di curcuma

un cipollotto

mezzo bicchiere di porto bianco o marsala

Olio extra vergine di oliva

Olio di sesamo

uno spicchio d'aglio

prezzemolo (o coriandolo) tritato

sale e pepe

Tagliare prima a strisce e poi a tocchetti il pezzo di pollo, tritare grossolanamente il cipollotto compresa la parte verde e lo spicchio d'aglio. Versare nel wok un paio di cucchiaini di olio di oliva, far quindi dorare il tocchetti di pollo a fiamma vivace, quando avran preso colore rimuoverli e metterli temporaneamente in un piatto coprendo con carta stagnola. Aggiungere un cucchiaino di olio di sesamo (o di nocciole / noci) quindi abbassare la fiamma e far andare il cipollotto tritato con l'aglio, quando incomincia a stufare aggiungere la curcuma, il curry e il pollo, mescolare bene e bagnare con il porto bianco, aggiungere i germogli di soia e far evaporare l'alcol quindi aggiustare di sale e pepe, aggiungere lo yogurt e far andare per una decina di minuti, aggiungere il trito di prezzemolo e far saltare per un minuto. Servire al centro dei piatti accompagnando eventualmente con del riso basmati cotto al vapore.

Buon appetito a tutte e tutti

Dal blog [La piccola casa](#)