

Pollo Jalfrezi



Il pollo Jalfrezi è una ricetta poco conosciuta, ma dal carattere decisamente multi-etnico, tipica della cucina indiana, la preparazione classica prevede l'utilizzo della carne di pollo e l'aggiunta di verdure, quali peperoni, cipolle e pomodori.

Ingredienti per 4 persone

| | |
|--|---|
| 1 pollo | 30 ml aceto di vino rosso |
| 2 cucchiaini di cannella in polvere | 1 ciuffo coriandolo fresco |
| 1 cipolla | 1 cucchiaino cumino in polvere |
| 1 cucchiaino di curry (chicken masala) | 1 pizzico di pepe |
| 2 peperoni | 2 cucchiaini di semi di cumino |
| 1 cucchiaino di curcuma | chiodi di garofano |
| 2 spicchi d'aglio | 2 cucchiaini di cardamomo |
| 1 cucchiaino di paprika in polvere | 1 cucchiaino di condimento di peperoncino |
| 1 filo olio di senape | sale |
| 1 cucchiaino di coriandolo in polvere | |

PREPARAZIONE:

1.) Lavate accuratamente il pollo, fatelo asciugare poi passatelo sulla fiamma, una volta pronto tagliatelo a pezzi.

Versate un filo d'olio in un tegame dal fondo spesso, fatelo scaldare e aggiungete il pollo a pezzi, fatelo rosolare bene a fiamma vivace.

2.) Pulite i peperoni, privateli di semi e filamenti, poi lavateli bene, a questo punto tagliateli a pezzi non troppo grossi e teneteli da parte.

3.) Sbucciate la cipolla e tagliatela a fette sottili, versatela nel tegame insieme al pollo rosolato, aggiungete anche due spicchi d'aglio interi o tritati in base ai vostri gusti, rosolate ancora bene il tutto per qualche istante.

4.) Abbassate la fiamma, bagnate con l'aceto, aggiungete anche la polpa di pomodoro, il sale, il pepe e le spezie, mescolate il tutto e mettete il coperchio.

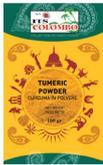
5.) Cuocete il pollo per 30 minuti circa, aggiungete i peperoni, mescolate bene e mettete di nuovo il coperchio, cuocete per altri 30 minuti circa avendo cura di controllarlo di tanto in tanto.

Come condimento suggeriamo riso Basmati e peperoncini in salsa piccante

Pollo Jalfrezi



SUGGERIMENTI INGREDIENTI:



3312 ITS COLOMBO
Curcuma in polvere
100 gr.



0351 TRS
Cumino in polvere
100 gr.



0348 TRS
Coriandolo in polvere
100 gr.



0929 PAPRIKA
Paprika in polvere
100 g.



2169 ITS
Semi di cumino
100 gr.



0572 ITS
Cardamomo
50 gr.



0942 TRS
Cannella in polvere
50 gr.



4171 ITS
Chiodi di garofano
50 gr.



0665 MDH
Miscela di spezie
per pollo
100 gr.



3814 ITS
Condimento
a base di peperoncino
300 gr.



1418 ITS
Condimento
a base di peperoncino
300 gr.



3228 SATKAR
Basmati Rice
1 kg.



3336 Its
Basmati Rice
1 kg.



0134 KTC
Olio di senape
250 ml

SUGGERIMENTI BEVANDE



3619 KAMASUTRA
Birra
66 ml.



2609 KAMASUTRA
Birra
33 ml.



1714 KAMASUTRA
Red Wine Shiraz
750 ml



1585 KAMASUTRA
Red Cabernet
Sauvignon
750 ml



1528 KAMASUTRA
Sauvignon Blanc
750 ml



4039 DABUR REAL
Succo di mango verde
1 lt.



4038 DABUR REAL
Masala Guava succo
di frutta
1 lt.



4036 DABUR REAL
Succo di guava rossa
1 lt.



4037 DABUR REAL
Succo di frutta litchi
1 lt.



4035 DABUR REAL
Succo di frutta mango
1 lt.