

POLLO AL CURRY CON SALSA DE MANGO

9 raciones

60 min

Laboriosa

Otoño

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
306 kcal	23 g
Grasas	Carbohidratos
16 g	18 g
Fibra	Sal
3 g	0.8 g

Ingredientes

- 1000 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel
 - 300 g de calabaza
 - 200 g de calabacín
 - 100 g de cebolla
 - 100 g de mango
 - 100 g de pimiento verde
 - 100 g de pimiento rojo
 - 30 g de salsa de soja
 - 30 g de aceite de oliva
 - 10 g de jengibre fresco
 - 10 g de maicena
 - 10 g de jengibre en polvo
 - 2 dientes de ajo
 - Pimienta negra
 - Sal
- Salsa:**
- 300 g de pulpa de mango
 - 200 g de crème fraîche ó nata fresca
 - 100 g de [salsa-de-ketchup-casera](#)
 - 10 g de agua
 - 10 g de curry en polvo
 - 10 g de azúcar moreno
 - 10 g de cúrcuma
 - 1 g de cayena molida







Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Corte el pollo en dados de 1,5 cm, póngalos en un bol y añada la maicena, la salsa de soja y el jengibre en polvo; mezcle y marine al menos 2 horas.
- 2** Corte todas las verduras en dados de 1 cm.
- 3** Machaque el jengibre fresco en un mortero.
- 4** Pele y corte 100 g de mango en dados (reserve los 300 g de pulpa para la salsa).
- 5** Caliente el aceite en una cazuela y añada el ajo muy picado; cuando dore, incorpore el pollo y dórelo unos 10 min.
- 6** Retire el pollo y reserve los jugos.
- 7** Añada la cebolla a la cazuela y cocine 5 min.
- 8** Agregue los pimientos y cocine 7 min.
- 9** Incorpore el calabacín y la calabaza y cocine 15 min.

Salsa:

- 1** En un cazo ponga la pulpa de mango con el agua y cocine 7 min, hasta ablandar.
- 2** Añada los jugos del pollo y triture.
- 3** Agregue el ketchup, el curry, el azúcar, la cayena, la cúrcuma y la crème fraîche y cueza 3 min.
- 4** Vuelva a la cazuela: incorpore el pollo dorado, los dados de mango y la salsa; mezcle y cocine 10 min.
- 5** Ajuste de sal y pimienta y sirva.

- 1** Marine el pollo 2 horas con la maicena, la salsa de soja y el jengibre en polvo (en bol).
- 2** Ponga en el vaso el ajo y la cebolla; pique. **4 seg / vel 5**
- 3** Añada el aceite y sofría. **4 min / Varoma / vel **
- 4** Agregue los pimientos, el calabacín, la calabaza y el jengibre fresco machacado; cocine. **15 min / 100 °C /  / vel **
- 5** Retire las verduras al cestillo o fuente y reserve.
- 6** Coloque el pollo escurrido en el vaso y cocine para sellar.
10 min / 120 °C /  / vel 
- 7** Salsa: ponga en el vaso la pulpa de mango y el agua; cocine. **7 min / 100 °C / vel 1**
- 8** Añada el ketchup, el curry, el azúcar, la cayena, la cúrcuma y la crème fraîche; triture y cueza. **30 seg / vel 7**
- 9** Cocine la salsa. **3 min / 90 °C / vel 2**
- 10** Vierta las verduras reservadas, el pollo y el mango en dados; mezcle y termine la cocción. **10 min / 100 °C /  / vel **
- 11** Ajuste de sal y pimienta y sirva.

Consejos

- Marina el pollo el tiempo indicado para que quede más jugoso y se impregne bien del sabor.
- Respeta el corte de pollo (dados de 1,5 cm) y de verduras (dados de 1 cm) para una cocción uniforme y una textura más agradable.

- Si quieres una salsa más fina, tritura bien la pulpa de mango con los jugos del pollo antes de añadir las especias y la crème fraîche.
- Ajusta el picante jugando con la cayena (está medida, pero puedes empezar con menos y rectificar al final).
- Acompáñalo con arroz basmati para un plato más completo, tal como se sugiere en la propia receta.