

POLLO AL CURRY

4 raciones

40 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
304 kcal	47 g
Grasas	Carbohidratos
8 g	12 g
Fibra	Sal
3 g	1.5 g

Ingredientes

- 800 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel
- 250 g de champiñones laminados
- 250 g de agua o caldo de pollo
- 150 g de cebolla
- 125 g de yogur natural desnatado
- 20 g de aceite de oliva
- 5 g de jengibre fresco
- 5 g de semillas de cilantro
- 5 g de cardamomo
- 5 g de curry
- 1 g de clavo
- 1 g de azafrán
- 4 dientes de ajo
- 1 ramita de canela
- Cilantro fresco
- Sal
- Pimienta negra

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpia y seca el pollo, corta en tacos si hace falta y salpimenta.
- 2** Pela y pica cebolla y ajos; ralla el jengibre y reserva.
- 3** En un mortero machaca el curry, las semillas de cilantro, el clavo, la canela, el azafrán y el cardamomo; tuesta un momento en el aceite y reserva.
- 4** Sofríe la cebolla en ese aceite y retira.
- 5** Dora el pollo con los champiñones hasta que coja color.
- 6** Añade las especias, el yogur, el jengibre, sal y el vaso de agua o caldo; cocina unos 30 minutos a fuego medio.
- 7** Incorpora la cebolla reservada y cuece 10 minutos más; ajusta de sal y sirve (puedes terminar con cilantro fresco).

THERMOMIX

- 1** Pela los ajos y córtalos; añade al vaso con la cebolla y el aceite.
- 2** Tritura y sofríe. **3 min / 100 °C / vel 4**
- 3** Coloca la mariposa y añade los champiñones; sofríe. **4 min / 100 °C / vel 1**
- 4** Machaque en mortero curry, semillas de cilantro, clavo, canela, azafrán y cardamomo; incorpóralas al vaso.
- 5** **2 min / 100 °C / vel 1**
- 6** Añade el pollo. **3 min / 100 °C / vel 1**
- 7** Vierte el caldo (o agua) y el yogur; cocina hasta que quede tierno y la salsa ligada. **10 min / 100 °C / vel 1**

Consejos

- Ajusta el nivel de especias “al gusto”: si lo quieres suave, usa menos curry y clavo; si lo prefieres más aromático, refuerza cardamomo y semillas de cilantro.