

CANNAMELA

Pollo al curry



Ingredienti

- 800 g petti di pollo
- 1 busta Preparato per Salsa per POLLO AL CURRY CANNAMELA
- 20 g farina
- 200 g cipolla
- 30 g olio extravergine di oliva
- qb sale
- 2 ciuffetti prezzemolo



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
707.53*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Eliminate l'osso centrale ai petti di pollo.
- 3 Dividete la carne a bocconcini.
- 4 Infarinate i pezzi eliminando la farina in eccesso.
- 5 Scaldate l'olio in una capace padella, unite la cipolla tritata finissima e fatela appassire dolcemente per 10 minuti con mezzo bicchiere di acqua.
- 6 Aggiungete i bocconcini di pollo e dorateli. Salateli, poi abbassate il fuoco e cuocete per 4/5 minuti.
- 7 Diluite il **Preparato per Salsa per POLLO AL CURRY CANNAMELA** in un abbondante bicchiere di acqua (250 ml).
- 8 Irrorate la carne con il **Preparato per Salsa per POLLO AL CURRY CANNAMELA** diluito.
- 9 Mescolate bene per rendere omogeneo il fondo di cottura.
- 10 Protraete la cottura per 3/4 minuti.
- 11 Servite i bocconcini di pollo con il riso lessato. Guarniteli con un ciuffetto di prezzemolo.