

CANNAMELA

Pollo alle prugne e curry



Ingredienti

- 60g petto di pollo
- 1/2 cucchiaino aglio a pezzi CANNAMELA
- 100g prugne secche denocciolate
- 2 cucchiaini curry CANNAMELA
- 30g vino bianco
- 80g brodo vegetale
- prezzemolo in foglie CANNAMELA
- pepe nero CANNAMELA
- 20g olio extravergine di oliva
- qb sale
- Ingredienti per servire:
- 120g cous cous di farro cotto



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In padella



Kcal per
persona
354*



Preparazione

- 1 Stemperare il curry CANNAMELA nel brodo vegetale.
- 2 Tagliare la carne di pollo a cubetti.
- 3 Scaldare l'olio in padella.
- 4 Unire l'aglio a pezzi CANNAMELA, poi la carne e rosolare.
- 5 Bagnare con il vino bianco e lasciare sfumare.
- 6 Salare, unire un pizzico di pepe nero macinato CANNAMELA e bagnare con il brodo vegetale con il curry.
- 7 Unire le prugne.
- 8 Chiudere la pentola con il coperchio e cuocere per 30-35 min, mantenendo il sugo morbido con brodo all'occorrenza.
- 9 Servire il pollo con il cous cous di farro cosparso con prezzemolo CANNAMELA.