

CANNAMELA

Pollo allo zafferano



Ingredienti

- 2 piccoli polli
- 2 cucchiari curry CANNAMELA
- 2 cucchiari salsa di soia
- 1 bustina zafferano risodoro CANNAMELA
- 3 spicchi d'aglio
- 2 cipolle
- 1 puntina peperoncino macinato CANNAMELA
- 1 pizzico cannella macinata CANNAMELA
- 2 foglie alloro
- 3 cucchiari olio di oliva
- qb sale



Porzioni
8 persone



Portata
Secondo



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
481*

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



Preparazione

- 1 Tagliare a pezzi i polli già lavati ed asciugati.
- 2 Preparare una salsa miscelando il curry CANNAMELA, la salsa di soia e lo zafferano risodoro CANNAMELA.
- 3 Pennellare i pezzi di pollo con la salsa preparata.
- 4 Tritare finemente gli spicchi di aglio con le cipolle, mescolarli con il peperoncino macinato CANNAMELA e soffriggere nell'olio.
- 5 Aggiungere i pezzi di pollo, rosolarli, salarli e profumarli con la cannella macinata CANNAMELA e le foglie di alloro.
- 6 Bagnare con due tazze di acqua, coprire e cuocere per un'ora a fuoco medio.
- 7 Servire il pollo accompagnato da peperoni grigliati e riso lessato.