

Pollo e riso speziati



Esecuzione: Facile

Preparazione: 20

Cottura: 1h 10

Dosi per 4 persone

Taglia a dadi i petti di pollo, mettili in una terrina con lo yogurt e lo spicchio d'aglio pestato e lasciali marinare per circa 2 h. Rosola in una casseruola la cipolla affettata con l'olio, il curry, il cumino e i chiodi di garofano. Unisci il pollo con la marinata, sala e cuoci, a fuoco dolce, per circa 50, bagnando con poco brodo caldo se si asciuga troppo; a fine cottura aggiungi poco pepe e peperoncino.

Lessa il riso, scolalo e fallo saltare in padella con le mandorle a filetti e una spolverata di prezzemolo tritato. Servi il pollo accompagnandolo con il riso alle mandorle.

Ingredienti per 4 persone

- 2 petti di pollo

- 250 g di riso
- 3 dl di yogurt magro
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla
- 4 cucchiaini di olio EV
- 1 cucchiaino di curry
- mezzo cucchiaino di cumino in polvere
- 4 chiodi di garofano
- 1 mestolino di brodo di pollo
- peperoncino in polvere
- 40 g di mandorle sbucciate
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- sale e pepe