

POLLO AL CURRY CON BANANE

Ingredienti per 6 persone:

- 1 pollo pulito di circa 1400 g
- sale
- 1 cucchiaino di paprica dolce
- 2 spicchi di aglio
- 3 cucchiaini di olio di semi di soia
- 2 cucchiaini di strutto
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 2 cucchiaini di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 rametto di foglie di curry
- 50 cl di brodo di pollo
- 6 banane piccole

Tagliate il pollo in 12 pezzi di dimensioni uniformi, poneteli in una terrina e cospargeteli con una grossa presa di sale, la paprica, l'aglio tritato finemente e qualche goccia d'olio di semi di soia.

Lasciate marinare la carne per circa mezz'ora.

Fate scaldare un cucchiaino di strutto nel wok e soffriggetevi la cipolla tritata, quindi mettete nel recipiente i pezzi di pollo, ben sgocciolati dalla marinata, e fateli rosolare a fuoco vivo da ogni lato.

Aggiungete le spezie (zenzero, curcuma, coriandolo, peperoncino, cumino, foglie di curry) e il brodo di pollo e fate cuocere a calore moderato per 25-30 minuti.

Al termine togliete la carne dal wok e tenetela in caldo.

Fate scaldare nel wok il resto dello strutto e rosolatevi brevemente le banane, sbucciate e tagliate a metà nel senso della lunghezza.

Unite alla frutta i pezzi di pollo, fate scaldare il tutto e servite con riso al vapore.

CONSIGLI.

Questo delizioso piatto a base di pollo è originario dello Sri Lanka, dove viene chiamato "Kukul mas curry".

Nella versione originale risulta molto piccante, probabilmente troppo per noi occidentali, poco abituati all'uso massiccio del peperoncino.

Per renderlo meno "ardente" potete eliminare i semi dei peperoncini, prima di ridurli in polvere, ed eventualmente cospargere la preparazione con noce di cocco grattugiata.

La caratteristica del piatto è costituita dall'uso delle "foglie di curry", una spezia che in Europa è quasi introvabile e che conferisce al pollo un sapore particolare.

Tuttavia, anche senza le "curry leaves" il piatto risulterà gustoso e piacevolmente esotico.