

ALLEATI CONTRO LO SPRECO

POLLO AL CURRY



Ingredienti (per 4 persone)

1kg di pollo
2 peperoni
1 cipolla
Curry
125g di yogurt
Olio (meglio d'oliva)
Cannella in polvere
Sale e pepe



Tagliare il pollo a pezzi, lavare e asciugare.

Tagliare la cipolla a spicchietti e i peperoni a pezzetti.

Mescolare lo yogurt con un cucchiaino di curry.



Rosolare il pollo con qualche cucchiaio di olio per 4-5 minuti.

Aggiungere sale e pepe, la cipolla, 2 cucchiai di curry e un cucchiaino di cannella.

Ridurre la fiamma e cuocere col coperchio per 20 minuti.

Aggiungere i peperoni e cuocere per altri 20 minuti, aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua e mescolare.



Unire la salsina al pollo e cuocere per 5 minuti in modo da ottenere un sughetto abbastanza denso.



Servire caldo e gustare

Buon Appetito!