Pollo al curry con Prugne della California

Questo pollo al curry con Prugne della California, dal sapore cremoso e gustoso, vi lascerà con una sensazione di leggerezza.
Le Prugne della California risaltano tutto il sapore di questo piatto, aggiungendo un tocco di dolcezza naturale senza zuccheri aggiunti. La scorza e il succo di limone alleggeriscono il piatto mentre i broccoli arrostiti lo bilanciano donando una sana croccantezza!

Tempi di cottura: 20 min

Preparazione: 20 min

Porzioni: 4 persone



Ingredienti:

Per il curry:
700 gr di cosce di pollo senza pelle e disossate
1/2 cucchiaino di curry in polvere
1/2 cucchiaino di sale
Pepe nero macinato
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
1 cipolla piccola gialla o bianca, tagliata a metà da un capo all'altro, affettata sottilmente (circa 1 tazza)
2 spicchi d'aglio, sbucciati, schiacciati delicatamente con il lato del coltello
1 tazza di latte di cocco
Scorza grattugiata finemente di 1 limone medio
1/2 cucchiaino di salsa Worcestershire
1/2 tazza di Prugne della California, tagliate a metà
2 cucchiaini di succo di limone

Per i broccoli:
2 teste di broccoli (circa 500 gr)
2 cucchiai di olio extravergine di oliva*
1/4 di cucchiaino di sale
Pepe nero appena macinato
2 cucchiaini di succo di limone fresco

Preparazione:

Preriscaldate il forno a 200 gradi. Ricoprite una teglia grande con carta da forno o utilizzate una teglia in silicone per una pulizia più facile.

Per il curry:
Unite il curry, il sale e il pepe in una ciotolina e cospargete il condimento su entrambi i lati del pollo. Preriscaldate una padella capiente a fuoco medio e aggiungete l'olio. Quando l'olio è caldo, aggiungete il pollo, e cuocete per circa 5 minuti, finché non diventa dorato. Giratelo e cuocete per altri 2 minuti circa. Trasferite su un piatto. Attenzione, il pollo non sarà ancora completamente cotto in questa fase.

Aggiungete le cipolle e gli spicchi d'aglio. Abbassate il fuoco al minimo e soffriggete per circa 5 minuti, finché non saranno teneri, aggiungendo un cucchiaio d'acqua nella padella dopo un paio di minuti per far sciogliere i resti bruciati dal fondo della padella, raschiandoli con un cucchiaio di legno. Aggiungete il pollo e i succhi nella padella e il latte di cocco, la scorza di limone e il Worcestershire. Fate sobbollire per circa 7 minuti, per cuocere completamente il pollo e far addensare la salsa. Unite le prugne e il succo di limone.

Per i broccoli:
Tagliate circa 4 cm dal gambo dei broccoli, lasciando solo qualche centimetro attaccato alla testa. Tagliate i broccoli sottilmente in lunghi gambi. Stendeteli su una teglia con le teste verso il centro della teglia e i gambi rivolti verso i bordi della teglia. Condite con olio, sale e pepe. Arrostite in forno per circa 15 minuti, finché i bordi non diventano croccanti. Spruzzate con il succo di limone.

*Se state usando una padella in ghisa ben condita o una padella antiaderente, 1 cucchiaino di olio sarà sufficiente. Una padella in acciaio inossidabile può richiedere 2 cucchiaini.

Suggerimento: per tagliare in quarti le prugne più facilmente, provate prima a bagnare il coltello con acqua.