



LE RICETTE DELLA NOSTRA GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

POLLO AL CURRY (SEYCHELLES) ACCOMPAGNATO CON RISO BASMATI AL VAPORE

Ingredienti per quattro persone

500 g di petto di pollo
Pomodoro concentrato
1 cipolla
1 cucchiaino colmo di curry
1 cucchiaino di maizena
Zenzero
Timo
30 ml di olio di oliva extravergine
Salsa di soia q.b.
Sale q.b.



Preparazione

Per prima cosa tagliare il pollo a cubetti e metterlo da parte.

Tritare la cipolla e farla appassire in un'ampia padella antiaderente con l'olio d'oliva, uno spicchio d'aglio, la salsa di soia e lo zenzero.

Aggiungere quindi i bocconcini pollo e farli rosolare qualche minuto.

Versare nella padella un bicchiere di acqua, calda ma non bollente, in cui avrete prima sciolto il curry e la maizena; aggiungere il sale, il pomodoro concentrato e cuocere per circa 5-10 minuti mescolando con un cucchiaio di legno.

Il pollo al curry può essere servito accompagnato con riso basmati o riso integrale, cotto al vapore.

Una ricetta ideale perché...

«La ricetta presentata – spiega la dott.ssa Monica Giroli, biologa nutrizionista dell'Unità di Prevenzione del Centro Cardiologico Monzino - apporta una buona quantità di proteine con un basso apporto di grassi. Il piatto inoltre è insaporito con spezie, e questo permette di ridurre al minimo l'aggiunta di sale. Infine è possibile accompagnare questa ricetta con del riso basmati cotto al vapore, o riso integrale, che viene insaporito dalla salsa del pollo: si crea così un piatto unico davvero equilibrato. Basterebbe una porzione di verdura fresca e un frutto per completare il pasto».

