

Pollo al Curry

Si quieres hacer una receta rápida, sabrosa, con pocos ingredientes y muy, muy fácil, no lo dudes, esta es tu receta.

INGREDIENTES:

- 600g Pechuga de pollo
- 2 Cebollas
- 2 Cucharaditas curry en polvo
- 200ml Leche evaporada 4%MG. (0 100ml 9% MG + 100ml leche)
- Sal y pimienta molida al gusto
- 2 Cucharadas aceite oliva
- Falso arroz* (receta web) aprox 1,2kg coliflor

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cortar la pechuga en pedacitos de bocado y salpimentar.
2. Dorar la pechuga en sartén bien caliente con una cucharada de aceite. Retirar.
3. Pelar la cebolla y cortar en trocitos pequeños.
4. Adicionar la cebolla en la misma sartén que hemos dorado en pollo y rehogar a fuego lento con otra cucharada de aceite (si coge, agregar un poco de agua) hasta que esté blandita.
5. Añadir el curry en polvo y remover.
6. Verter la leche evaporada y la pechuga de pollo, cocinar 3-4 minutos hasta que la salsa espese.
7. Acompañar con falso arroz de coliflor, para aumentar la cantidad de fibra del plato. (simplemente rallamos coliflor por la parte gruesa del rallado y colocamos escampada en la bandeja del horno con un poco de sal y aceite, horneamos a 200-250°C unos 10-15 minutos hasta que empiece a salir las manchitas marrones)