re.garum

RICETTARIO · CARNE E PESCE

25 min | 4 porzioni | Senza glutine

Pollo al curry

Il pollo cuoce a fuoco spento: resta morbidissimo.



INGREDIENTI

- 500 g petto di pollo
- 1 cipolla grande
- 1 spicchio d'aglio
- 15 g zenzero fresco
- 400 ml latte di cocco
- 200 ml acqua
- 15 g pasta di curry gialla (rossa se piccante)
- 10 g amido di mais
- 65 g re.garum Pollo
- coriandolo fresco e lime

PROCEDIMENTO

1. Trita la cipolla, affetta l'aglio, taglia lo zenzero a cubetti. Rosolali a fuoco vivo finché sono dorati. (5 min)
2. Aggiungi latte di cocco, pasta di curry e acqua. Porta a bollore e lascia cuocere. (5 min)
3. Sciogli l'amido in poca acqua fredda e versalo poco alla volta, mescolando, finché la salsa è cremosa.
4. Togli dal fuoco e aggiungi il re.garum Pollo.
5. Taglia il pollo a pezzi, mettilo nella salsa calda, copri e spegni il fuoco. Lascialo cuocere così. (10 min)
6. Controlla che il pollo sia cotto e servi con riso, coriandolo e lime.

Il consiglio: Il segreto è il fuoco spento: il pollo cuoce piano nel calore della salsa e non diventa stopposo.

Versione chef: Marinare il pollo a cubi con il 6% di re.garum Pollo per 1 ora. Salsa base in quantità e abbattuta; a ordinazione portarla a 85 °C, aggiungere il pollo, coperchio, 8 minuti fuori dal fuoco (cuore 68–70 °C).