

CURRY DE POLLO Y ZANAHORIAS

Receta de: "El Español"

INTRODUCCIÓN

El curry, tal y como lo conocemos en Occidente, es una mezcla de especias. ¿De cuáles? Esta pregunta es difícil de contestar, ya que a lo largo de la historia se ha mezclado tanto que puede admitir infinidad de variaciones. También depende del cocinero que las use o incluso del lugar de procedencia. Pero, entre las especias más habituales podemos destacar; el comino, el jengibre, las semillas de cilantro, la canela, la cúrcuma y la nuez moscada.

Realmente, su verdadero origen es indio y es una pasta que se obtiene de las hojas de un árbol llamado Kari, de ahí la palabra "curry". A causa de la pérdida de sabor y olor que generaba el transportar dicha pasta a otros países para su comercialización, se decidió moler y mezclar con otras especias, dando lugar al curry que consumimos hoy en día.

El curry tiene muchos beneficios que dependen de las especias se hayan incluido en su elaboración. Gracias a la cúrcuma, ayuda a fortalecer el sistema inmunitario, a prevenir el Alzheimer y ciertos cánceres gracias a las propiedades anticancerígenas de la "curcumina". También protege el corazón, ya que alguna de las especias son vasodilatadoras (cardamomo y albahaca fresca). Es rico en antioxidantes y minerales; en potasio, calcio y fósforo concretamente.

Esta receta combina el sabor característico del curry con la suave carne de pollo, confiriéndole a este un toque exótico y muy diferente para hacer que el consumir este tipo de carne no sea siempre igual.

TIEMPO

Total --- 35 min

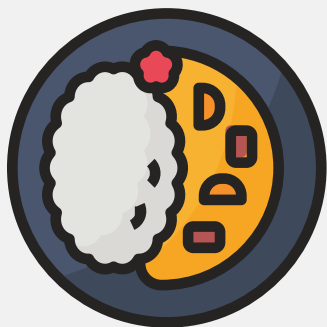
DIFICULTAD:

Baja

CANTIDAD:

1 Ración (plato único)





CURRY DE POLLO Y ZANAHORIAS

Receta de: "El Español"

INGREDIENTES

Pechuga de pollo --- 125g
 Pimiento verde --- 1 pequeño
 Tomate --- 1 grande
 Ajo --- 1 diente
 Zanahorias --- 8 pequeñas
 Semillas de mostaza --- 1 cda
 Jengibre en polvo --- 1/2 cda
 Cúrcuma --- 1/2 cda
 Comino --- 1/2 cda
 Cilantro --- 1/2 cda
 Chile en polvo --- 1 cda
 Curry en polvo --- 1/2 cda
 Aceite de oliva --- 2 cda
 Agua --- 150 ml
 Sal --- al gusto

En una cacerola no muy grande ponemos el aceite de oliva, añadimos las semillas de mostaza, tapamos la cacerola y encendemos el fuego fuerte. Dejamos que se calienten las semillas durante un par de minutos hasta que empiecen a saltar.

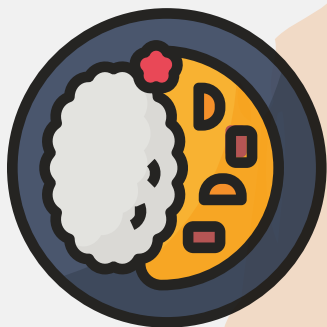
A continuación abrimos la tapa con cuidado ya que saltan mucho las semillas y añadimos el pollo y el pimiento cortado en tiras. Si por el contrario, decidimos usar mostaza en salsa, que suele ser más habitual tenerla en casa, entonces empezamos directamente salteando el pollo y añadimos la mostaza junto con el resto de especias.

Salteamos todo un par de minutos a fuego alto hasta que el pollo se dore ligeramente y seguido, añadimos el diente de ajo picado muy fino y lo salteamos durante un minuto hasta que se empiece a dorar.

ELABORACIÓN

Troceamos la pechuga de pollo en dados, pelamos el tomate, las zanahorias y el ajo y lo troceamos todo junto con el pimiento.





CURRY DE POLLO Y ZANAHORIAS

Receta de: "El Español"

ELABORACIÓN

Añadimos el tomate pelado y cortado en trozos pequeños, damos unas vueltas durante un par de minutos para que se fría un poco y sazonamos al gusto

El paso siguiente será añadir el resto de las especias y mezclar bien todo.

Añadimos a todo ello las zanahorias peladas y cortadas en trozos no muy pequeños. Echamos agua, tapamos la olla, bajamos el fuego y dejamos cocer durante 15 minutos aproximadamente.

Pasado este tiempo quitamos la tapa de la olla y dejamos cocer de 10 a 15 minutos más hasta que las zanahorias estén tiernas y la salsa haya espesado un poco.

Servimos con un poco de cilantro picado por encima y el arroz Basmati es una guarnición que le va genial a este tipo de plato.

