

Curry di pollo in stile giapponese

Tempo totale **35 Min** 15 Min Tempo di cottura 20 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.950 kJ / 705 kcal

Grassi: **29 g** Proteine: **34 g**
Carboidrati: **75 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Marinatura del pollo

200 g di cosce o petto di pollo

1 cucchiaino di curry in polvere

1 pizzico di sale

Base del curry

5 g di aglio

5 g di zenzero

100 g di cipolla

50 g di carota

50 g di zucchina

50 g di funghi

1 cucchiaino di curry in polvere

0,5 garam masala

cucchiaino

2 cucchiaini di cipolle fritte

1 cucchiaino di olio di colza

Condimenti e salsa

1 cucchiaino [Salsa di Soia a](#)

[Fermentazione Naturale](#)

[Kikkoman](#)

1 cucchiaino [Base di Zuppa di Ramen](#)

[Concentrata - Gusto](#)

[Shoyu \(Salsa di Soia\)](#)

[Kikkoman](#)

1 cucchiaino di ketchup

1 cucchiaino di tahina

300 ml acqua

Addensante

1 cucchiaino di amido di mais

40 ml acqua

Servizio e guarnizione

400 g di riso cotto

2 uova sode morbide (circa

PREPARAZIONE

Passaggio 1

200 g di cosce o petto di pollo - **1 cucchiaino** di curry in polvere - **1 pizzico** di sale

Tagliare il pollo a bocconcini. Poi aggiungere il curry in polvere e il sale e mescolare bene per ricoprire il pollo in modo uniforme.

Passaggio 2

5 g di aglio - **5 g** di zenzero - **100 g** di cipolla - **50 g** di carota - **50 g** di funghi - **50 g** di zucchina

Tritare finemente aglio e zenzero e unirli in una ciotola. Affettare la cipolla, tagliare carota e zucchina in pezzi da circa 3 cm, quindi dividere i funghi in quarti.

Passaggio 3

1 cucchiaino di olio di colza - **1 cucchiaino** di curry in polvere - **2 cucchiaini** di cipolle fritte - **300 ml** di acqua

Scaldare l'olio di colza in una casseruola a fuoco medio-basso. Aggiungere aglio e zenzero del Passaggio 2 e soffriggere delicatamente finché sprigionano profumo.

Unire il pollo marinato del Passaggio 1 e cuocere dolcemente, facendo attenzione a non bruciarlo. Aggiungere cipolla, carota e zucchina e rosolare brevemente, quindi incorporare curry in polvere e funghi. Versare l'acqua, aggiungere le cipolle fritte, eliminare l'eventuale schiuma, coprire e lasciar sobbollire per 15 minuti.

Passaggio 4

1 cucchiaino [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale](#) [Kikkoman](#) - **1 cucchiaino** [Base di Zuppa di Ramen](#)

1 pizzico
1 pizzico

7 minuti di cottura)
di cipolle fritte
di prezzemolo

Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia)

Kikkoman - **1 cucchiaio** di ketchup - **1 cucchiaio** di tahina

Quando le verdure saranno diventate tenere, mescolare in una ciotola salsa di soia Kikkoman, base per ramen Kikkoman, ketchup e tahina fino a ottenere una crema liscia. Aggiungere il composto alla casseruola e mescolare bene.

Passaggio 5

1 cucchiaio di amido di mais - **40 ml** di acqua - **0,5 cucchiaino** di garam masala

Sciogliere l'amido di mais nell'acqua. Aggiungerlo al curry mescolando continuamente finché la salsa non raggiungerà un leggero bollire, per poi iniziare ad addensarsi. Unire il garam masala solo alla fine della cottura, poi spegnere il fuoco.

Passaggio 6

400 g di riso cotto - **2** uova sode morbide (circa 7 minuti di cottura) - **1 pizzico** di cipolle fritte - **1 pizzico** di prezzemolo

Distribuire il riso nei piatti e versarvi sopra il curry. Completare con uova, cipolle fritte e prezzemolo.