

Pollo al burro con ponzu e garam masala

Tempo totale **110 Min** 25 Min Tempo di preparazione 25 Min Tempo di cottura 60 Min Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.005 kJ / 480 kcal

Grassi: **24,3 g** Proteine: **43,2 g**
Carboidrati: **19,5 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

600 g di petto di pollo a filetti
2 spicchi d'aglio
1 pezzo di zenzero, di circa 2 cm
2 cucchiaini di paprika in polvere
8 cucchiari Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
300 g di yogurt
1 cucchiaino di pepe di Cayenna
2 cucchiaini di garam masala
2 cipolle
3 cucchiari di burro
700 ml di passata di pomodoro (bottiglia o lattina)
2 cucchiari di concentrato di pomodoro
200 g di panna
1 pizzico di cannella in polvere
2 cucchiaini di miele (o sciroppo d'acero o Condimento Dolce in Stile Mirin Kikkoman)
Prezzemolo per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

600 g di petto di pollo a filetti - **2** spicchi d'aglio - **1 pezzo** di zenzero, di circa 2 cm - **2 cucchiaini** di paprika in polvere - **5 cucchiari** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **300 g** di yogurt - **1 cucchiaino** di pepe di Cayenna - **2 cucchiaini** di garam masala

Tagliare il filetto a pezzetti. Per la marinatura, tritare finemente l'aglio e lo zenzero. Mescolare con la paprika in polvere, la Salsa Ponzu al Limone, lo yogurt, il pepe di Cayenna e il garam masala. Unire al pollo e marinare per almeno 1 ora. Preriscaldare il forno a 200°C. Mettere il filetto marinato in una pirofila e arrostito per circa 25 minuti (o friggere in olio caldo in padella).

Passaggio 2

2 cipolle - **1,5 cucchiario** di burro - **700 ml** di passata di pomodoro (bottiglia o lattina) - **2 cucchiari** di concentrato di pomodoro

Tagliare le cipolle a dadini e farle soffriggere nel burro fuso. Aggiungere la passata di pomodoro e il concentrato di pomodoro e far sobbollire delicatamente per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Passaggio 3

1,5 cucchiario di burro - **200 g** di panna - **3 cucchiari** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **pizzico** Un pizzico di cannella in polvere - **2 cucchiaini** di miele (o sciroppo d'acero o Condimento Dolce in Stile Mirin Kikkoman) - Prezzemolo per guarnire
Aggiungere il filetto arrostito (con la marinatura, se si desidera), il burro rimanente e la panna e

scaldare brevemente. Condire con la Salsa Ponzu al Limone Kikkoman, le spezie e il miele, guarnire con il prezzemolo e servire.