

Pollo al curry verde saltato in stile thai

Tempo totale **60 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di marinatura **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.093 kJ / 500 kcal

Grassi: **26 g** Proteine: **44 g**
Carboidrati: **22 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Pollo marinato:

300 g di petto di pollo
50 ml [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)

1 cucchiaino pasta verde al curry
Succo e scorza di 1 lime
0,5 cucchiaino di zucchero di canna

Per le verdure:

1 cipolla
150 g di melanzana
200 g di zucchine
100 g di funghi
75 ml [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)

2 foglie di kaffir lime
fresche o congelate
(facoltative)

1 cucchiaino di citronella tritata o in polvere

0,5 mazzetto di coriandolo fresco

0,5 mazzetto di basilico thailandese

100 ml di latte di cocco

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Taglia il pollo a cubetti. In una ciotola, mescola la Salsa di Soia Kikkoman, di pasta verde al curry, il succo e la scorza di lime e lo zucchero di canna. Ricopri bene il pollo con la marinata. Metti da parte per almeno 30 minuti.

Passaggio 2

Taglia la cipolla a strisce sottili. Taglia la melanzana e la zucchina a dadini e i funghi in quarti. Trita le erbe aromatiche.

Passaggio 3

Scalda un po' d'olio da cucina nella padella. Aggiungi la cipolla e falla rosolare per 1 minuto. Aggiungi poi il pollo, fallo dorare e togliilo dalla padella.

Passaggio 4

Nella stessa padella, aggiungi i funghi e falli rosolare fino a doratura. Aggiungi la zucchina e la melanzana e fai rosolare per circa 2 minuti. Aggiungi il pollo, il basilico thai, le foglie di kaffir lime e la citronella e fai rosolare per 1-2 minuti. Infine, aggiungi la Salsa di Soia Kikkoman e il latte di cocco e fai saltare fino a quando il liquido non sarà leggermente evaporato.

Passaggio 5

Servi con il coriandolo tritato.

