

Riz Casimir – curry di pollo con frutta

Tempo totale **40 Min** 10 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

4.222 kJ / 1.009 kcal

Grassi: **37 g** Proteine: **48 g**

Carboidrati: **115 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Riso:

0,5 di olio di colza
cucchiaino
5 g di burro
1 spicchio d'aglio, tritato
2 chiodi di garofano
1 anice stellato piccolo
1 foglia di alloro
150 g di riso parboiled
330 ml di brodo di pollo
30 g di albicocche secche,
tritate
15 g di mandorle a lamelle,
tostate

In aggiunta:

100 g di banana
180 g di ananas fresco
10 g di burro

Curry:

1 cucchiaino di olio di colza
60 g di scalogni, a dadini
1 cucchiaino di zenzero, grattugiato
300 g di petto di pollo, a dadini
0,5 di curry in polvere
cucchiaino
10 g di burro
10 g di farina di grano tenero
70 ml di brodo di pollo
70 ml di panna fresca
50 ml di sciroppo di pesche
sciropate
1,5 Salsa di Soia a
cucchiaino Fermentazione Naturale

PREPARAZIONE

Passaggio 1

0,5 cucchiaino di olio di colza - **5 g** di burro - **1** spicchio d'aglio, tritato - **2** chiodi di garofano - **1** anice stellato piccolo - **1** foglia di alloro - **150 g** di riso parboiled - **330 ml** di brodo di pollo - **30 g** di albicocche secche, tritate - **15 g** di mandorle a lamelle, tostate

Scaldare l'olio di colza e il burro in un tegame. Aggiungere l'aglio, i chiodi di garofano, l'anice stellato e l'alloro e far rosolare brevemente. Unire il riso e mescolare bene. Versare il brodo, coprire e cuocere il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Eliminare i chiodi di garofano, l'anice stellato e l'alloro, quindi incorporare le albicocche secche e le mandorle a lamelle tostate.

Passaggio 2

100 g di banana - **180 g** di ananas fresco - **10 g** di burro

Tagliare la banana a metà trasversalmente e poi nel senso della lunghezza. Sbucciare l'ananas, eliminare il torsolo e tagliare a fette ad anello spesse circa 1,5 cm. Tagliare quindi le fette di ananas a metà. Sciogliere il burro in una padella e rosolare brevemente la frutta da entrambi i lati fino a leggera doratura. Trasferire su un piatto e tenere in caldo.

Passaggio 3

1 cucchiaino di olio di colza - **60 g** di scalogni, a dadini - **1 cucchiaino** di zenzero, grattugiato - **300 g** di petto di pollo, a dadini - **0,5 cucchiaino** di curry in polvere - **10 g** di burro - **10 g** di farina di grano tenero - **70 ml** di brodo di pollo - **70 ml** di panna fresca - **50 ml** di sciroppo di pesche sciropate -

0,25
cucchiaino
100 g
10 g
1 cucchiaino

Kikkoman
di pepe nero fresco,
macinato
di pesche sciroppate, a
dadini
di mandorle a lamelle,
tostate
di prezzemolo, tritato

1,5 cucchiaino Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,25 cucchiaino** di pepe nero fresco, macinato - **100 g** di pesche sciroppate, a dadini - **10 g** di mandorle a lamelle, tostate - **1 cucchiaino** di prezzemolo, tritato

Soffriggere lo scalogno a dadini e lo zenzero nell'olio. Aggiungere il petto di pollo e il curry e rosolare fino a completa cottura del pollo. Trasferire il pollo su un piatto. Nella stessa padella sciogliere il burro, aggiungere la farina e mescolare brevemente. Versare il brodo, la panna, lo sciroppo di pesche e la Salsa di Soia Kikkoman. Lasciare sobbollire finché la salsa non si sarà addensata. Insaporire con il pepe, aggiungere il pollo cotto e le pesche e scaldare il tutto. Servire con il riso e la frutta, completando con le mandorle a lamelle e il prezzemolo.