



Bangladesh **Curry di pollo
con mango e riso
al gelsomino**

Riscaldare l'olio di sesamo e quello d'oliva o il burro e farvi soffriggere il curry e i chiodi di garofano. Aggiungere la cipolla e lo zenzero, lasciando rosolare il tutto 2-3 minuti. Aggiungere la curcuma, le foglie di combava e il lemongrass.

INGREDIENTI

Riso per 4 persone

500 g di petto di pollo a dadini
 1 cucchiaino di olio di sesamo (in mancanza solo olio d'oliva o burro per arrostire)
 1 cucchiaino di olio d'oliva extra vergine
 1 pezzo di circa 3 cm di zenzero pelato e finemente tritato o grattugiato
 2 foglie di combava o gambi di lemongrass
 1 cipolla tritata
 2 chiodi di garofano
 1 gambo di citronella
 ½ cucchiaino di curcuma macinata
 2 cucchiaini di curry semi-piccante
 ½ cucchiaino di coriandolo macinato (facoltativo)
 2 manghi thailandesi freschi
 1 dl di panna
 sale
 pepe
 prezzemolo o coriandolo fresco a piacere per guarnire

Mettere i pezzetti di pollo nella miscela di spezie e arrostire. Salare e continuare la cottura a fiamma bassa. Se necessario, versare poca acqua o brodo e lasciare cuocere dolcemente per circa 10 minuti.

A questo punto, aggiungere i dadini di mango fresco e la panna. Lasciare cuocere ancora brevemente, poi aggiustare di sale e, se si vuole, di coriandolo.

Servire con riso profumato, preparato secondo le istruzioni dell'imballaggio.

Il piatto può essere preparato con tofu o pesce in sostituzione al pollo.

Al posto del riso possono essere servite lenticchie rosse.

Ricetta: Erica Bänziger, www.biogans.ch/erica