



## Bangladesh *Pollo al curry con arroz con mango y jazmín*

Calentar el aceite de sésamo y aceite de oliva o mantequilla derretida y tostar ligeramente el polvo de curry y los clavos de olor. Añadir la cebolla y el jengibre finamente picado y freír todo durante 2-3 minutos. Añadir la cúrcuma y las hojas del limón kafir y la hierba de limón.

### INGREDIENTES

Arroz para 4 personas

500 g de filetes de pechuga de pollo cortada en cubos

1 cucharada de aceite de sésamo  
(Se puede sustituir por aceite de oliva o mantequilla, solamente)

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 trozo, unos 3 cm, de jengibre fresco, pelado y picado finamente o rallado

2 limones kafir (hojas y tallos de hierba de limón)

1 cebolla, picada

2 clavos de olor

Un pedazo de hierba de limón

½ cucharadita de cúrcuma molida

2 cucharaditas de curry medio picante

½ cucharadita de cilantro molido (opcional)

2 mangos frescos de Tailandia

1 dl de crema

Sal

Pimienta

Un poco de perejil o cilantro fresco al gusto para la decoración

Añadir los trozos de pechuga a la mezcla de especias y freír.

Agregar la sal y dejar cocinar. Eventualmente, agregar un poco de agua o caldo y cocinar a fuego lento unos 10 minutos.

Luego, agregar los cubos de mango fresco y la crema. Cocinar brevemente y sazonar con cilantro, si es necesario agregar un poco de sal.

Servir con arroz jazmín. Preparación de acuerdo a las instrucciones de la caja.

En lugar de pechuga de pollo, el plato se puede preparar con tofu o pescado.

En lugar de arroz se pueden servir también lentejas.

Receta: Erica Bänziger, [www.biogans.ch/erica](http://www.biogans.ch/erica)