

Pollo al curry



INGREDIENTES (8 PERS)

- 700g pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 200ml leche de coco
- 75g tomate natural
- 2 cucharadas de curry
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- Unas hojas de cilantro
- 1 lima



ELABORACIÓN

Troceamos el pollo en dados de unos 3cm y doramos su superficie, en una sartén grande con un poco de aceite de oliva. Cuando el pollo esté dorado lo retiramos.

En la misma sartén, pochamos en aceite de oliva, la cebolla bien picada.

Cuando esté dorada, añadimos la cucharada de curry y el jengibre, el tomate y seguimos pochando 2 minutos más. Añadimos después la leche de coco y vamos removiendo hasta que reduzca bien la salsa.

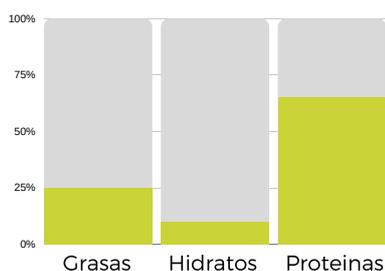
Introducimos de nuevo el pollo y 2 cucharadas de zumo de lima, y dejamos cocer en la salsa durante 3-4 minutos, para finalmente retirar del fuego, añadir un poco de lima rallada y unas hojas de cilantro picado.

Servimos caliente con un acompañamiento de arroz cocido.

Le puedes poner también unos pepinillos picados o algo de fruta como mango o piña.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	331,8 kcal	132,7 kcal
Grasas	6,7 g	2,7 g
Hidratos	1,83 g	0,7 g
Proteínas	41,5 g	16,6 g
Fibra	0,1 g	0,05 g
Sal	0.06 g	0,02 g



Consejo:
Se trata de un plato muy proteico por lo que puede resultar idóneo como receta para deportistas que quieren cuidar su peso pero necesitan gran cantidad de proteína para recuperar.