



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	267 Kcal
Proteínas:	18.1 g
Grasa Total:	14.3 g
Colesterol:	55 mg
H. de Carbono:	15.6 g
Fibra Dietética:	0,5 g
Sodio:	582 mg

CURRY DE POLLO

Ingredientes

- 2 Pechugas enteras de pollo cortadas en cubos (4 supremas)
- 2 Cucharadas de harina
- 3 Cucharadas de aceite vegetal
- 1 Diente de ajo
- 1 Cebolla pequeña cortada en plumas
- 3 Cucharadas de vinagre blanco
- ¼ Cucharadita de jengibre rallado finamente
- 1 Cucharada de curry
- 1 Tableta de caldo de gallina MAGGI®
- 1/2 Litro de leche entera, previamente calentada
- 1 Cucharadita rasa de maicena
- Pimienta recién molida a gusto

Preparación

1.- Pasa los cubos de pollo por la harina de modo que queden todos levemente espolvoreados. De inmediato calienta una sartén o wok con las tres cucharadas de aceite y agrega el pollo sin remover. Cocina a fuego fuerte durante 2 a 3 minutos hasta que veas que esté dorado y el pollo se desprege fácilmente. Añade el ajo y la cebolla en pluma y saltea hasta ablandar los ingredientes y avanzar la cocción.

2.- Vierte el vinagre de una vez y espera a que se evapore a la mitad, condimenta con jengibre y curry, añade el caldo de gallina MAGGI® y revuelve para distribuir bien los condimentos. Aparte, disuelve la maicena en la leche y vierte a la preparación, cocina durante unos minutos hasta hervir y espesar levemente la preparación.

3.- Finalmente condimenta con un toque de pimienta si es necesario y sirve de inmediato acompañado idealmente de arroz blanco.