

CURRY DE AVE CON ARROZ TRICOLOR



INGREDIENTES

6 contramuslos de pollo
2 cebollas
300 g caldo de ave
1 pimiento verde
½ pimiento rojo
1 palo lemon grass.
2 hojas de lima kefir
½ jalapeño
100 g arroz basmati
100 g arroz rojo
100 g arroz verde*
Salsa de soja
Aceite de sésamo

1 cubito de curry Golden
1 lata de leche de coco
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
100 g loto
100 g okras (pimientos verdes)
Ralladura de lima
Cilantro fresco

MODO DE HACERLO

Cortar los contramuslos en tiras y dorar en aceite. Reservar.

Picar la cebolla y rehogar en el aceite anterior, añadir los pimientos rojo y verde cortados en cuadraditos, el lemon grass (darle 3 golpes sin romper del todo), las hojas de lima kefir enteras, el jalapeño picado y la pasta de curry deshecha con los dedos. Incorporar la leche de coco y dejar reducir un poco, el caldo de ave y el azúcar. Añadir el jengibre, el cilantro, el loto en trocitos, los pimientos okra picados y por último el pollo. Cocer 10-15 minutos todo junto.

Cocer los arroces por separado en agua hirviendo con sal. Escurrir y saltear con un poco de aceite de sésamo. Fuera del fuego poner un chorrito de salsa de soja.

Servir el guiso con los tres arroces.

*Arroz verde: 100 g arroz + 1 diente de ajo + perejil fresco + 30 g mantequilla + agua