

PLATO DE FONDO

POLLO AL CURRY CON GARBANZOS Y LECHE DE COCO



Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de jengibre rallado o en pasta
- 1 yogurt natural
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- 1 cebolla pequeña
- ½ zanahoria
- ¼ de pimentón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 lata de leche o bebida de coco
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 taza de garbanzos cocidos
- Agua o caldo, opcional

Preparación

- Corta las pechugas de pollo en cubos.
- Coloca el pollo en un recipiente y agrega el curry, la cúrcuma, el ajo en polvo, el jengibre y el yogurt natural.
- Mezcla bien hasta que el pollo quede completamente cubierto. Tapa con plástico y deja reposar durante **1 hora como mínimo**.



- Si tienes tiempo, puedes dejarlo reposar por más tiempo.
- En un sartén, agrega un poco de aceite de oliva y sofríe la cebolla pequeña, la zanahoria y el pimentón previamente picados.
- Condimenta con sal y pimienta y cocina hasta que la cebolla esté transparente.
- Agrega el pollo marinado y cocina durante un par de minutos.
- Incorpora la leche o bebida de coco y la pasta de tomate. **No utilices crema de coco.**
- Cocina durante aproximadamente 2 minutos más.
- Agrega la taza de garbanzos cocidos y mezcla bien.
- Si prefieres una preparación más líquida, agrega un poco de agua o caldo hasta conseguir la consistencia deseada.
- Prueba y rectifica la sal, pimienta y demás condimentos si es necesario.
- Sirve caliente.

