POLLO AL CURRY

Ingredienti x 4 – 6 persone
3 cucchiai di olio, 1 piccola cipolla tritata, 2 spicchi d'aglio tritati, 3 cucchiai di curry in polvere, 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1 cucchiaino di paprika, 1 foglia di alloro, 1/2 cucchiaino di radice di zenzero fresco grattugiato, ½ cucchiaino di zucchero, 2 petti di pollo disossati tagliati a pezzi, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, 1 tazza di yogurt greco, 1 tazza di latte di cocco, 1/2 limone spremuto, coriandolo fresco, 1 cucchiaino di pepe, sale q.b.

Procedimento
Scaldare l'olio in una padella a fuoco medio. Soffriggere la cipolla fino a doratura. Aggiungere l'aglio, il curry in polvere, la cannella, la paprika, l'alloro, lo zenzero, lo zucchero e il sale. Continuare a mescolare per 2 minuti. Aggiungere i pezzi di pollo e dorare per alcuni minuti a fiamma medio alta. Aggiungere adesso il concentrato di pomodoro, yogurt e latte di cocco. Portare ad ebollizione, abbassare poi la fiamma e far sobbollire per 20-25 minuti.
Togliere la foglia di alloro e aggiungete il succo di limone e il pepe. Cuocere ancora per 5 minuti. Spolverare con coriandolo fresco tritato.
Servire con riso basmati.
Tra le varianti direttamente dall'Oriente l'introduzione tra gli ingredienti delle mele, che dolcificano il sapore finale, con un interessante contrasto di gusti, molto particolare: le mele vanno pulite, sbucciate accuratamente e tagliate a cubetti. Le mele vanno aggiunte nel tegame in cui cuciniamo il pollo insieme agli altri aromi ed ingredienti, allungando se necessario con un paio di mestoli d'acqua, ed alzando la fiamma.

Il pollo al curry è un piatto tipico della tradizione gastronomica orientale, soprattutto dell'India dove viene consumato insieme ad un contorno di riso, che sostituisce il pane.
Il pollo al curry è diventato talmente famoso ed è stato così apprezzato anche all'estero, che è diventato il punto di forza della cucina Indiana, tanto che ne esistono numerose versioni. Certamente la fama di questo piatto è legata indissolubilmente sia alla sua semplicità nella realizzazione, sia all'ingrediente principe che ne condiziona tutto il sapore: il curry.

Il curry, come erroneamente si pensa, non è una spezia, ma un insieme di varie spezie e aromi dal sapore deciso come la paprika, lo zenzero, il pepe, lo zafferano, il peperoncino, che hanno fatto entrare di diritto il curry tra le sostanze afrodisiache. Il perchè di questa scelta così forte è dovuta soprattutto ad un fattore religioso: in India infatti, le varie religioni esistenti, non permettono ai propri seguaci di mangiare alcuni tipi di carne che includono quella di suino e quella di bovino. Per questo motivo, avendo a disposizione la carne dei volatili, gli Indiani hanno escogitato un metodo per renderla il più saporita possibile. Di certo non avrebbero mai sospettato che il loro pollo al curry sarebbe diventato, col passare del tempo, una ricetta internazionale!