



Pechugas de pollo al curry

Descripción

default watermark



Una receta muy sencilla, rápida de preparar y con ese toque oriental tan rico, o por lo menos a mí me lo parece.

Otras recetas de interés:

[Pimientos rellenos de morcilla y manzana](#) , [Lengua de ternera en salsa de cerveza](#) , [Alcachofas con cecina](#) , [Solomillo a la zaragozana](#) , [Conejo a la jardinera](#) , [Pollo guisado con berenjena](#) .

Ingredientes: (Para cuatro personas)

- 800 gr de pechuga de pollo. Puede ser ya fileteada.
- 180 gr de yogur natural. He puesto de soja natural sin azúcar.
- 150 ml de agua.
- 2 cucharadas soperas sin colmar de curry.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva, sal, perejil.

Preparación:

Si las pechugas de pollo son enteras las preparamos en filetes no muy finos, si vienen fileteadas troceamos los filetes. Escogemos una fuente amplia echamos un poco de curry y disponemos el pollo sazonado e incorporamos el resto del curry sobre el pollo. Pelamos y picamos el ajo y se lo añadimos. **Dejamos macerar durante unos 20-30 minutos.**

default watermark



En una cazuela baja y ancha vertemos aceite de oliva (sin pasarnos), freÑamos las pechugas a fuego fuerte durante unos 3-4 minutos. Retiramos el aceite de freÑar y reservamos.





Añadimos el agua a la cazuela y cocemos hasta que se evapore. Mezclamos bien el yogur y el aceite reservado en un bol y lo incorporamos a la cazuela.





Dejamos cocinar un par de minutos, espolvoreamos con perejil y listo.



¡A disfrutar del plato!

Consejo: Es preferible dejarlo macerar toda la noche tapado con film y en la nevera, así suelta mejor todos los jugos, que aprovecharemos para la salsa. Si nos gusta mucho el curry añadiremos más, si por el contrario nos gusta sólo un toque pondremos al gusto. Si vemos que la salsa nos queda un poco suelta la podemos ligar con un poco de agua (o caldo) fría y harina de maíz tipo Maicena.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masgpostres

En Instagram: instagram.com/_masgpostres

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: hola@masgpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categoría

1. Carnes
2. Recetas sin horno

Fecha de creación

octubre 19, 2023

Autor

admin

default watermark