



Pollo al Curry con Frutas

Sirve a seis

10 damascos (albaricoques) secos pequeños
1 pechuga entera de pollo sin piel cortada en cubos
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de polvo de curry
1 cucharilla de canela en polvo
1 cucharilla de cúrcuma
1 cucharilla de paprika
1/2 cucharilla de cilantro molido
1 cucharada de uvas pasas
1 manzana verde – picada con cascara
1 cebolla pequeña – finamente picada
4 dientes de ajo – finamente picados
1 cucharada de jengibre fresco – pelado y finamente picado
1 jalapeño pequeño – picado
1/2 taza de morrón rojo picado
1 lata de 400 ml (14 onzas) de leche de coco sin endulzar
1 taza de yogurt natural
Sal y Pimienta

Ponga los damascos en un bol y cúbralos con agua hirviendo. Deje que se remojen unos diez minutos y luego retírelos del agua y píquelos. Agregue las pasas y la manzana picada al damasco.

Ponga todas las especias en un bol pequeño.

Generosamente sazone el pollo con sal y pimienta. Caliente una cucharada de aceite en una sartén y agregue el pollo. Cocínelo y póngalo a un lado.

Añada la cebolla a la sartén con un poco más de aceite si es necesario. Cocine la cebolla por unos seis minutos hasta que la cebolla esta suavizada y transparente. Agregue el ajo y el jengibre y mezcle. Cocine por más o menos un minuto hasta que pueda oler el ajo.

Haga un hoyo al medio de la cebolla y agregue el aceite restante y las especias. Cocínelas revolviendo constantemente por unos minutos y luego mezcle con la cebolla. Agregue el jalapeño, el morrón, el pollo cocido y la fruta. Mezcle bien. Agregue sal y pimienta y vuelva a mezclar.

Añada la leche de coco y el yogurt. Mezcle bien y deje que la salsa empiece a hervir suavemente. Pruebe para ver si tiene que ajustar la sal. Tape la olla y cocine por unos treinta minutos a fuego lento.

Sirva con arroz si gusta.

CALORÍAS 299,07; GRASA 16,04 grs (sáb 9,80; mono 3,88; poli 0,79); PROTEÍNA 12,88 grs; FIBRA 3.96 grs; CARBS 25,95 grs; COLESTEROL 26,64 mg; HIERRO 2,53 mg; SODIO 492,00 mg; CALCIO 120,88 mg

©TheFrugalChef™2015

www.TheFrugalChef.com