



CARNE

Polpettine al latte di cocco e curry senza glutine



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

50 MIN



CALORIE

450K

NOTE



INGREDIENTI

400 g di Macinato di pollo

200 ml di Latte di cocco

80 g di Pangrattato senza glutine

100 ml di Brodo di pollo (consentito)

2 cipollotti bianchi freschi

1 cucchiaino di Curry

Coriandolo fresco

2 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

4 cucchiai di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Pepe

Preparazione

- Tritate finemente i cipollotti e soffriggeteli in un padellino con un filo di olio per circa 5 minuti e a fuoco basso.

- In una ciotola capiente versate il pangrattato senza glutine, unite i cipollotti, il macinato e una presa di sale e di pepe. Mescolate gli ingredienti, in modo da ottenere un composto piuttosto sodo: se fosse necessario, aggiungete ancora un po' di pangrattato. Con le mani umide ricavatene delle polpettine della dimensione di una noce e schiacciatele leggermente.
- In un tegame abbastanza capiente per contenere in uno strato solo tutte le polpettine versate un fondo di olio e, non appena si scalda, mettetevi a rosolare le polpette. Lasciatele dorare bene in modo uniforme a fuoco vivace.
- Mescolate il curry con il latte di cocco e con il brodo e versate il tutto nel tegame con le polpette. Abbassate la fiamma e lasciate cuocere per altri 8-10 minuti, poi togliete dal fuoco e cospargete con del coriandolo finemente tritato.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Se lo desiderate potete stemperare il sapore dolce del latte di cocco aggiungendo anche del lime spremuto: il risultato sarà ancora più profumato.