

Pollo al curri con arroz y manzana



Ingredientes (para 2 raciones)

- 200 g pechuga de pollo
- 1 yogur desnatado (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- 4 c/s de bebida vegetal de coco
- 1 manzana
- 1 c/c de curri
- 1 limón
- 100 g de arroz basmati
- Aceite de oliva virgen
- Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Cortar la pechuga a tiras y salar. Reservar.
2. Rallar el ajo pelado y la cebolla.
3. Sofreír bien el ajo y la cebolla con un chorrito de aceite a fuego lento hasta que estén confitados.
4. Añadir el jengibre cortado a láminas.
5. Verter al sofrito el yogur, la bebida de coco y el curri. Remover y cocer un minuto.
6. Añadir el pollo y un chorrito de agua. Tapar y dejar cocer suavemente hasta que esté tierno.
7. Pelar la manzana, quitarle las semillas y cortarla a dados. Añadir a la cazuela y acabar de cocer unos minutos más hasta que esté todo integrado. Debe resultar un guiso jugoso.
8. Retirar las láminas de jengibre, poner a punto de sal y aliñar con unas gotas de zumo de limón.
9. Hervir el arroz en un cazo con agua, según instrucciones del fabricante. Escurrir y reservar.
10. Servir el guiso caliente acompañado de arroz.