Pollo al Curry con Coco

Sirve:

6 raciones

Pieza:

12" Electric Oil Core Skillet
5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
Valora:
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Este platillo principal tiene un exótico sabor de las islas. Es rico en potasio, vitamina A y bajo en sodio. Sorprende a tu familia o invitados con esta interesante y nutritiva cena.

567 gramos de pollo sin hueso y sin piel, cortado en piezas de 2.5 cm (1 ¼ libras)
80 gramos de cebolla rebanada con el Cono #4 (½ taza)
400 mililitros de leche de coco light (baja en grasa) (13.5 onzas)
½ calabaza (acorn squash), pelada y cortada en piezas de 2.5 cm (280g/2 tazas)
12 gramos de jengibre fresco, pelado, y picado (2 cucharadas)
22.5 mililitros de curry (1 ½ cucharadas)

Preparación :

1. Coloca el arroz y agua en la MP5 y ajusta el control digital de temperatura a la opción RIC1.
2. Precalienta el sartén eléctrico a 107°C/375°F. Sofríe el pollo y la cebolla hasta que el pollo se haya dorado.
3. Agrega la leche de coco, calabaza (acorn squash), jengibre, curry, clavos de olor, pimienta y sal. Deja que hierva, reduce la temperatura a 191°C/225°F, revuelve, tapa y cocínalo por 10-15 minutos o hasta que la calabaza (acorn squash) este suave.
4. Agrega los chiles morrones y cocina por 4 minutos más, o

hasta que los chiles estén tiernos y crujientes.
5. Agrega el plátano y el jugo de limón.
6. Sirve sobre arroz. Espolvorea el coco tostado y los cacahuates picados.

Consejos:

- El coco tostado y los cacahuates picados son opcionales, pero en realidad aumentan el sabor del plato.

Información nutricional por ración

Calorías: 292
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 4g
Colesterol: 56mg
Sodio: 79mg
Carbohidratos: 36g
Fibra Dietética: 4g
Azúcar: 8g
Proteína: 26g