



Pollo tandoori speziato e riso alla curcuma

con yogurt al coriandolo, peperoni e carote arrosto

Novità

Preparation time : 40 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/pollo-tandoori-speziato-e-riso-alla-curcuma-462>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Pentolino, Ciotolina, Teglia con carta da forno, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cipolla (pezzo(i))	1	1	3
Carota (pezzo(i))	2	4	6
Peperone (pezzo(i))	1	2	3
Dry Rub Tandoori (bustina)	1	2	3
Aglio (pezzo(i))	1	2	3
Curcuma (pacchetto)	½	1	1½
Riso Basmati (g)	150	300	450
Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane (g)	300	600	900
Coriandolo (g)	5	10	15
Yogurt bianco intero (pacchetto)	1	2	3
Arachidi (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Acqua per il riso (ml)	230	460	690
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Burro (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia (kJ)	2783 kJ
Energia	665 Kcal
Grassi	18.7 g
di cui Acidi Grassi Saturi	5.3 g
Carboidrati	85.2 g
di cui Zuccheri	8.4 g
Fibre	8.3 g
Proteine	43.1 g
Sodio	804.51 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Uova, Senape, Arachidi, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



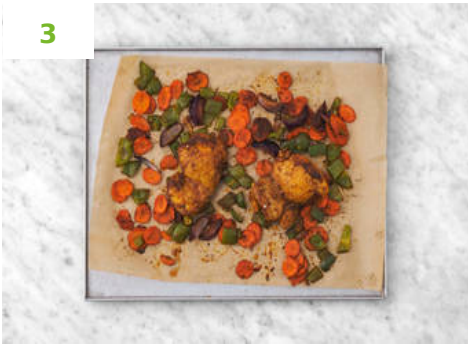
Un salto nel forno

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!
Preriscaldate il forno in modalità statica a 200 °C.
Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a spicchi di circa 2 cm.
Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle di circa 0,5 cm.
Tagliate il **peperone** a tocchetti di 2 cm circa.
Raccogliete le verdure in una ciotola e conditele con un filo d'**olio** e metà del **dry rub Tandoori**. Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno e cuocete in forno caldo per circa 15 minuti.



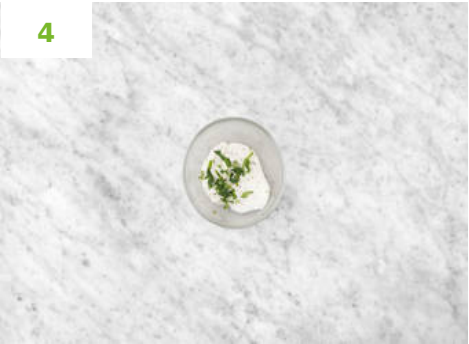
Giallo come il sole

Nel frattempo, sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente.
Scaldate un filo d'**olio** in un pentolino a fuoco medio e rosolate l'**aglio**, 1-2 cucchiaini di **curcuma** (dosate a piacere) per 1 minuto circa.
Aggiungete il **riso** e proseguite la cottura per un altro minuto.
Incorporate l'**acqua per il riso** (dosi in tabella) e un pizzico di **sale**. Coprite con un coperchio e portate a bollore.
Abbassate il fuoco al minimo e fate sobbollire per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete, aggiungete una noce di **burro** e lasciate coperto fino al momento di servire.



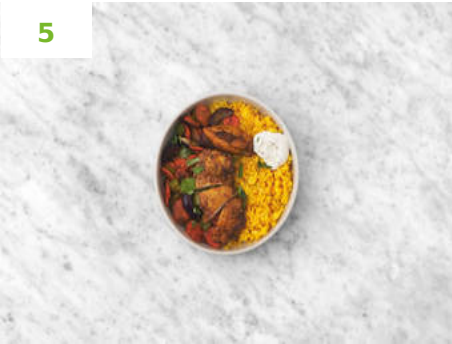
Profumo di spezie

Mettete il **pollo** in una ciotola (potete usare la stessa delle verdure) con un filo d'**olio**, il resto del **dry rub Tandoori** e un pizzico di **sale**.
Estraete la teglia con le verdure dal forno, facendo attenzione a non bruciarvi. Adagiate sopra anche il pollo e rimettete in forno per 15-20 minuti, finché sarà dorato all'esterno e non più rosa al centro.



Il coriandolo dà carattere

Nel frattempo, tritate finemente il **coriandolo** (oppure omettetelo o sostituitelo con del prezzemolo, se non ne gradite il sapore).
Mettete lo **yogurt** in una ciotolina con un filo d'**olio**, la maggior parte del **coriandolo**, un pizzico di **sale** e **pepe**.



Come in Oriente

Disponete **riso**, **verdure** e **pollo** nei piatti.
Accompagnate con lo **yogurt**.
Guarnite con le **arachidi** e il resto del **coriandolo**.

Enjoy your meal!