Spiedini di pollo alla curcuma

Altro esperimento…

Scena: ristorante cinese, ordino una spettacolare porzione di spiedini al curry, belli, fumanti, fritti-fritti… no, non è un errore, erano proprio fritti-fritti… niente di che, semplici spiedini di pollo, marinati ne curry e poi fritti. Buoni, anzi… buonissimi, ma fritti… fritti-fritti!

Bisogna intervenire… mumble, mumble e come te li alleggerisco?!

E da qui… gli spiedini di petto di pollo alla curcuma.

In realtà non è poi così fantasiosa questa ricetta, il pollo al curry lo conosciamo bene, gli spiedini cinesi ve li ho raccontati… essendo, poi, la curcuma la spezia base del curry, alla fine non mi sono inventata niente… la cosa particolare, forse, è che, anche grazie al metodo di cottura, questo piatto ha davvero poche calorie.

Ecco come li ho preparati…

Ingredienti:

- 300 g di petto di pollo a tocchetti;
- 1 limone;
- 1 cucchiaio di olio Evo
- 1 peperone
- 1 cipolla di Tropea
- 2 cucchiaini di curcuma
- sale
- yogurt bianco

Precedimento

Per prima cosa taglio a cubetti più o meno uguali il petto di pollo e lo metto a marinare nel succo del limone e un pizzico di sale, per circa 15-20 minuti.

Taglio a pezzetti anche la cipolla ed il peperone. Passato il tempo di marinatura, inizio a comporre i mie spiedini alternando la carne, i pezzetti di peperone e quelli di cipolla.

In una ciotola preparo un’emulsione con la curcuma un po’ di acqua e un cucchiaio di yogurt bianco, con cui spennello gli spiedini.

Metto a cuocere in una padella antiaderente con alla base l’emulsione avanzata allungata ancora con un po’ di acqua, copro con il coperchio, in modo che si sviluppi ancora più umidità e lascio andare fino a cottura.

Non li faccio asciugare troppo altrimenti la carne di pollo si secca, quindi se servisse aggiungerei ancora poca acqua.

Servo su un letto insalatina e con un filo d’olio.

Buoni e anche light!!!