

Pollo al curry con coliflor al coco



Dificultad: 🍴🍴🍴🍴🍴

Tiempo de preparación: 0min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 0min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/pollo-al-curry-con-coliflor-al-coco>

Preparación

Para el coliflor: en una sartén grande, derrita el aceite de coco a fuego medio. Añadir la coliflor rallada y cocinar durante unos 3-4 minutos. Agregar el coco rallado y cocinar durante unos 1-2 minutos. Añadir la leche de coco y cocine durante 3-5 minutos hasta que la coliflor esté tierna. Para el pollo al curry: En una sartén grande, derrita el aceite de coco a fuego medio Añadir el curry y ½ lata de leche de coco en la sartén y mezclar bien. Añadir las zanahorias cortadas en cubos y dejar cocer hasta que estén suaves. Vierta la leche de coco restante y la salsa de pescado, revuelva hasta que estén bien mezclados. Añadir el pollo, el pimiento rojo cortados en cubitos y cocinar el pollo a fondo. Servir con el coliflor al coco.

Ingredientes

- ✓ 2 Muslos de pollo sin piel cortados en trozos
- ✓ 2 Zanahorias grandes cortadas en cubitos
- ✓ 1 Pimiento rojo en cubitos
- ✓ 1 lata/s Leche de coco
- ✓ 2 cucharada/s Pasta de Curry
- ✓ 2 cucharadita/s Aceite de Coco
- ✓ 1 cucharadita/s Salsa de pescado
- ✓ Para la coliflor: 1 atado/s Coliflor rallado
- ✓ 2/3 taza/s Leche de coco
- ✓ 1/4 taza/s Coco rallado
- ✓ 1 cucharada/s Aceite Coco

Categorías

Todo el año, Costosa, Aves y conejos, Exótica, Comida para todos los días, Ingrediente extra, Gourmet, Una cocinera experta, Visitas, Plato Principal

