18 Οκτωβρίου 2015

Κοτόπουλο με κάρι και γάλα καρύδας

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Συνταγή ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΚΟΣΚΙΝΑΣ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Εξωτικό φαγητό θα βγάλει η κατσαρόλα αυτό το Σάββατο, εύκολο όμως για να μην χάσουμε κι όλη μας τη μέρα.

Υλικά

- 1 κιλό φιλέτο κοτόπουλου από στήθος ή μπούτι, κομμένο σε κύβους περίπου 3 – 4 εκ.
- 1 ξερό μέτριο κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες
- 1 μεγάλη στρογγυλή πράσινη πιπεριά, σε μπαστουνάκια
- 1 πιπεριά Φλωρίνης, κομμένη σε λεπτά μπαστουνάκια
- 1 μικρή πιπεριά τσίλι*, ψιλοκομμένη
- 1 κουτ. σούπας φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο, ή 1 κουτ. γλυκού τζίντζερ ξερό, τριμμένο
- 1 κουτ. σούπας κάρι (ινδικό μείγμα μπαχαρικών που βρίσκουμε σε μορφή σκόνης σε όλα τα σούπερ μάρκετ και στα μπαχαράδικα)
- 1 κουτ. γλυκού κύμινο, σε σκόνη
- 1/3 κουτ. γλυκού γαρίφαλο, σε σκόνη
- 1 μικρό ξυλάκι κανέλας
- 1/2 κουτ. γλυκού σπόροι καρδάμωμου, καλά κοπανισμένοι (λέγεται και κακουλέ. Σε όλα τα μπαχαράδικα αλλά και σε μεγάλα σούπερ μάρκετ)

- 2 κουτ. σούπας ντοματοπελτές
- τα φύλλα από 4 – 5 κλωνάρια φρέσκο κόλιανδρο, ψιλοκομμένα (αν δεν βρούμε ή δεν μας αρέσει, βάζουμε μαϊντανό)
- 1 κουτ. σούπας φύλλα δυόσμου, ψιλοκομμένα
- 1 κουτ. σούπας φύλλα βασιλικού, ψιλοκομμένα
- 100 ml γάλα καρύδας (σε κονσέρβες σε μεγάλα σούπερ μάρκετ, στα ράφια με έθνικ προϊόντα και σε καταστήματα με τρόφιμα Απω Ανατολής)
- το ξύσμα και ο χυμός από 1 λάιμ (μοσχολέμονο) ή από 1 μικρό ακέρωτο λεμόνι
- 80 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες για 6 άτομα
Προετοιμασία 30΄ Μαγείρεμα 30΄ – 35΄

ΔιαδικασίαΣε μια φαρδιά κατσαρόλα (προτιμότερο αντικολλητική) ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο για περίπου 3 – 4 λεπτά, μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Το βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και το αφήνουμε στην άκρη.

Στην ίδια κατσαρόλα και στο ίδιο λάδι ρίχνουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, όλες τις πιπεριές, το τζίντζερ, τα μπαχαρικά και τον πελτέ και τα σοτάρουμε για 4 – 5 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, περιχύνουμε με το χυμό λάιμ και νερό τόσο ώστε να καλύπτει κατά το ήμισυ το κοτόπουλο. Αλατοπιπερώνουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγομαγειρεύουμε για 8 λεπτά (ή 5΄ αν έχουμε βάλει στήθος), μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο. Ρίχνουμε το γάλα καρύδας, το ξύσμα, τον κόλιανδρο, το δυόσμο και το βασιλικό, ανακατεύουμε απαλά και δυναμώνουμε τη φωτιά. Μαγειρεύουμε για άλλα 4 – 5 λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα. Αποσύρουμε από τη φωτιά, αφαιρούμε το ξύλο κανέλας και σερβίρουμε. Αν η σάλτσα είναι αραιή, βγάζουμε το κοτόπουλο και τη βράζουμε να δέσει.

Συνοδεύουμε με αφράτο πιλάφι. Ωραία ιδέα για το σερβίρισμα είναι να φορμάρουμε το ρύζι σε φόρμα του κέικ και να βάλουμε το κοτόπουλο με τη σάλτσα στο κέντρο.

Στα ποτήρια μαςΕνα ιδιαίτερο, φινετσάτο και αρωματικό κρητικό Βιδιανό.

Ξέρατε ότι;

Οι πιπερίτσες τσίλι είναι κόκκινες καυτερές πιπεριές και προέρχονται από το Μεξικό, αν και σήμερα η μεγαλύτερη παραγωγός χώρα είναι η Ινδία. Θα τις βρούμε φρέσκες σε μεγάλα σούπερ μάρκετ, επιλεγμένα μανάβικα και καταστήματα με βιολογικά προϊόντα και ολόκληρες, αποξηραμένες, σε καλά μπαχαράδικα (όπως αυτά της Ευριπίδου στο κέντρο της Αθήνας). Τις φρέσκες θα τις ψιλοκόψουμε, ενώ τις αποξηραμένες θα τις τρίψουμε με τα δάχτυλα (κατά προτίμηση φορώντας γάντια) και θα τις ρίξουμε στη σάλτσα. Αν δεν βρούμε, τις αντικαθιστούμε με μπούκοβο. Στην ίδια οικογένεια ανήκουν και οι ιταλικές πεπεροντσίνο και οι δικές μας «τσούσκες», οι οποίες προσφέρουν επίσης την ιδιαίτερη πικάντικη γεύση στα φαγητά. Από αυτές τις πιπεριές παράγεται η σάλτσα τσίλι, το ταμπάσκο και το μπούκοβο.

Πηγή: gastronomos.gr