



## DIRECCIÓN DE INNOVACION EN EL APRENDIZAJE DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA COMPETENCIA NACIONAL DE QUIMICA EN LA COCINA

### RECETA REGIONAL

#### Pollo al curry con manzana



#### Ingredientes:

- 1 lb de pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 2 manzanas
- 2-4 cucharadas de curry en polvo
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 800 mL de leche de coco
- 1 pan tipo baguette
- Unas ramitas de cilantro
- Aceite y sal
- Mantequilla

#### Procedimiento:

1. Pelar la cebolla, lavarla, secarla y cortarla en juliana. A continuación, lavar las manzanas, quitarles el hueso y cortarlas en dados.
2. Limpiar las pechugas de restos de grasa y cortarlas en trozos.
3. Dorar el pollo a fuego fuerte en una sartén con 2 cucharadas de aceite, caliente por todos lados. Bajar a media potencia, añadir la cebolla y sofreírla hasta que se vuelva traslúcida.
4. Agregar la manzana y el curry y mezclar bien. Incorporar la salsa de tomate y dejar cocer durante 3-4 minutos. Verter la leche de coco y guisar a fuego lento unos 25 minutos, removiendo de vez en cuando.
5. Cortar la barra de pan en rebanadas finas y tostarlas en una sartén con un poco de mantequilla, retirar y reservar. Revisar de sal el guiso y añadir el cilantro lavado y picado. Retirar y servir el curry enseguida acompañado de las tostadas.