



Pollo al Curry con Quinoa

Description

Pollo al Curry con Quinoa Chicken Curry with Quinoa (English version below)

Ingredientes para 2 o 4 porciones

- 2 pechugas de pollo cortado en trozos medianos
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cebollas finamente picadas
- 2 tazas de agua
- 1 copa de vino blanco
- 2 caldos de pollo
- 1/2 cucharadita de comino en semilla
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 astilla de canela
- 3 cardamomos
- 1 taza de yogurt natural o crema de leche
- Sal y pimienta al gusto
- El arroz blanco para servir

Preparación

1. Calentar el aceite en una olla grande y dorar un poco los cardamomos, canela y comino.
2. Añadir las cebollas, el ajo a la olla y cocinar por 5 minutos, revolviendo, hasta que comiencen a ablandarse y coja color dorado.
3. Agregar los trozos de pollo en el aceite caliente y freírlos hasta que estén ligeramente dorados.
4. Agregar el vino, agua, el caldo de pollo, cúrcuma, sal y pimienta.
5. Cocinar por unos 20-30 minutos.
6. Agregar el yogurt y revolver bien para que no se pegue y cocinar por 5 minutos más.
7. Se puede servir con quinoa o arroz blanco y decorar con cilantro o perejil y más yogurt.

Para la Quinoa al vapor

Ingredientes para 4 a 6 porciones

- 250 gramos Quinoa
- 2 taza de agua
- Sal y pimienta al gusto (opcional)

Preparación

1. Lavar la quinua con agua varias veces, hasta que el agua salga transparente. Por lo general las impurezas flotan y se pueden retirar más fácilmente cuando se enjuaga bien.
2. Poner en una olla a fuego medio el agua, la quinua húmeda y cocinarla hasta que el grano abra un poco. Luego con una cuchara retirar las impurezas y la espuma del agua.
3. Bajar del fuego agregar sal y pimienta al gusto, tapar y dejar reposar para que se seque bien. Servir.

Chicken Curry with Quinoa (English version)

Ingredients for 2 or 4 servings

- 2 chicken breasts cut into medium pieces
- 3 tablespoons vegetable oil
- 1 clove garlic, finely chopped
- 2 onions, finely chopped
- 2 cups water
- 1 glass of white wine
- 2 chicken bouillons
- 1/2 teaspoon cumin seeds
- 1 teaspoon of turmeric
- 1 stick cinnamon
- 3 cardamoms
- 1 cup plain yogurt or sour cream
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Heat oil in a large pot and lightly brown the cardamoms, cinnamon and cumin.
2. Add the onions, garlic to the pot and cook for 5 minutes, stirring, until they begin to soften and become lightly brown.
3. Add the chicken pieces into the hot oil and fry until lightly browned.
4. Add the wine, water, chicken broth, turmeric, salt and pepper.
5. Cook for about 20-30 minutes.
6. Add the yogurt and stir well to prevent sticking and cook for 5 minutes.
7. Serve with quinoa or white rice and garnish with cilantro or parsley and yogurt.

Steam Quinoa

Ingredients for 4-6 servings

- 250 grams Quinoa
- 2 cup water
- Salt and pepper to taste (optional)

Preparation

1. Wash the quinoa with water several times, until the water runs clear. Impurities usually float and can be removed easier when you rinse well.
2. Put in a saucepan over medium heat water, cook quinoa until moist and slightly open grain. Then with a spoon remove impurities and water foam.
3. Lower the heat, add salt and pepper to taste, cover and let stand to dry well. Serve.