

# BIRYANI AL POLLO E MELA

Si riparte con l'MTC, si riparte a giocare.. in modo ancora più responsabile e consapevole di prima, si perché l'aver vinto per me non significa essere arrivata ma al contrario è quasi come iniziare. Adesso mi sento come se dovessi dimostrare ad ogni nuova sfida che sono all'altezza, che quella vittoria è arrivata per un motivo. Magari può sembrare un pochino contorto ma a me piace guadagnarli e soprattutto meritarmi le cose senza se e senza ma e ho la tendenza a prendere tutto piuttosto seriamente. Bene, ma passiamo alla sfida, Annalena ci ha proposto il riso in un bellissimo post carico di informazioni e consigli, sono seguiti dei post dell'MTC che parlano delle cotture e delle tipologie di questo meraviglioso alimento che consiglio a chi ancora non lo ha fatto, di leggere. Io amo il riso, nella mia dispensa c'è il basmati, il jasmine, il venere, quello rosso, un brown rice thailandese comprato sul posto, il riso balilla, il classico carnaroli, il viallone nano.. l'originario mancava e l'ho comprato.. e tanti ancora ne vorrei provare!! Capita spesso che il mio pranzo sia semplicemente riso bianco con olio zenzero e parmigiano e a me piace moltissimo.

Confesso che mi ero fatta molto tentare dal provare una delle ricette di Annalena, in particolare la bavarese, ma poi ho iniziato a pensare e anche se inizialmente la mia mente partoriva solo dolci, mi son ricordata di una ricetta che da tanto tempo volevo provare a fare, il biryani. Non so se la mia ricetta si possa meritare questo nome perché non sono un'esperta di cucina indiana, ma spero quantomeno di essermi avvicinata. Le quantità di spezie che ho utilizzato non è eccessiva perché avevo paura risultassero troppo invadenti, infatti al gusto finale non sono predominanti quindi se qualcuno ama particolarmente il loro sapore consiglio di aumentarne la quantità. Non ho utilizzato le uvette perché da queste parti non sono apprezzate e quindi ho aggiunto la mela per "addolcire" un pochino il sapore e a mio gusto con lo zafferano si sposa molto bene.



## **BIRYANI AL POLLO E MELA**

per due persone

per la marinatura

200 g di sovracosce di pollo (peso al netto degli scarti)

125 g di yogurt bianco intero

2 cucchiaini di succo di limone

1 cucchiaino di cannella in polvere

1 cucchiaino abbondante di curcuma

1 cucchiaino di semi di cumino

1/2 peperoncino rosso fresco tritato

2 cm di zenzero fresco

per il riso

150 g di riso Basmati

300 g di acqua

1 cipolla bionda  
1 carota  
1 spicchio d'aglio  
1 foglia di alloro  
1 mela piccola  
15 g di pinoli  
pistilli di zafferano  
2 cucchiaini di latte fresco  
2 bacche di cardamomo  
sale



Per prima cosa preparate la marinatura, unite allo yogurt tutti gli ingredienti, lo zenzero grattugiato. Eliminate la

pelle dal pollo e tagliatelo a dadini di circa 2 cm, mescolatelo alla marinatura e disponetelo in un contenitore, ricoprite di pellicola trasparente e lasciate riposare in frigorifero da 12 a 24 ore.

Sbucciate la cipolla, tagliatela a metà e poi a fette sottili. Bagnare la lama del coltello vi aiuterà a non piangere, con me funziona. Pulite la carota e affettate anch'essa a rondelle sottili. Sbucciate la mela, tagliatela a spicchi che priverete del torsolo, riducetela poi a dadini. Mettete tutto in una padella dove avrete fatto scaldare dell'olio extravergine d'oliva, unite anche uno spicchio d'aglio intero. Fate rosolare a fuoco basso. Contemporaneamente fate scaldare l'acqua in una pentola con i semi delle bacche di cardamomo. In un'altra padella fate rosolare a fuoco vivo il pollo con tutta la sua marinatura.

Accendete il forno a 180°. Scaldate il latte e fatevi rinvenire i pistilli di zafferano. Quando il mix di verdure e mela sarà cotto unite il riso che avrete precedentemente risciacquato. Aggiungete 300 grammi di acqua bollente, dalla quale avrete tolto i semi di cardamomo, e il latte con lo zafferano, riportate a bollore e versate tutto in una pirofila da forno provvista di coperchio, unite anche la foglia di alloro. Coprite la pirofila con il coperchio e infornate per 15 minuti finché il liquido sarà completamente assorbito. Lasciate riposare una decina di minuti e servite. Tostate i pinoli e disponeteli sul riso direttamente nei piatti.





 L'ombelico di Venere



l'ombelico di Venere



con questa ricetta partecipo all'MTC di settembre

