

CHICKEN CURRY



Servings

4-6 People



Cook time

55 Minutes



Calories

350

INGREDIENTS:

- 2-3 frozen chicken leg quarters
- 2 tablespoons oil (vegetable or coconut)
- 1 onion, chopped
- 2-3 garlic cloves, minced
- 1 inch ginger, minced
- 2-3 tablespoons curry powder (or your favorite curry paste)
- 1 can (14 oz) coconut milk (or chicken broth)
- 1 cup diced tomatoes (canned or fresh)
- Salt to taste

STEPS FOR COOKING:

1

In a large pot or Dutch oven, heat the oil over medium heat. Add the chopped onion and sauté until translucent (about 5 minutes). Stir in the minced garlic and ginger, cooking for another minute.

2

Add the curry powder (or paste) to the pot, stirring well to coat the onions, garlic, and ginger. Cook for 1-2 minutes until fragrant.

3

Place the frozen chicken leg quarters in the pot, coating them with the spice mixture.

4

Pour in the coconut milk and diced tomatoes. If you're using chicken broth, you can adjust the amount based on your preferred consistency.

5

Bring the mixture to a boil, then reduce heat to low. Cover and let it simmer for about 45 minutes to 1 hour, or until the chicken is fully cooked and tender.

6

Carefully remove the chicken leg quarters from the pot. Let them cool slightly, then shred or chop the meat, discarding the bones.

7

If you want to add vegetables, you can do so now. Stir them into the pot and cook for another 10-15 minutes until they are tender.

8

Return the shredded chicken to the pot and stir to combine. Season with salt to taste.

9

Garnish with fresh cilantro before serving. Enjoy your chicken curry with rice or naan!

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

POLLO AL CURRY



Porciones

Hora de cocinar

Calorías

4-6 Personas

55 Minutos

350

INGREDIENTES:

- 2-3 cuartos de pierna de pollo congelados
- 2 cucharadas de aceite (vegetal o de coco)
- 1 cebolla, picada
- 2-3 dientes de ajo, picados
- 1 pulgada de jengibre, picado
- 2-3 cucharadas de curry en polvo (o tu pasta de curry favorita)
- 1 lata (14 oz) de leche de coco (o caldo de pollo)
- 1 taza de tomates cortados en cubitos (enlatados o frescos)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1 En una olla grande o en una cacerola, caliente el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla picada y saltea hasta que esté transparente (aproximadamente 5 minutos). Agregue el ajo picado y el jengibre y cocine por un minuto más.

2 Agregue el curry en polvo (o pasta) a la olla, revolviendo bien para cubrir las cebollas, el ajo y el jengibre. Cocine durante 1-2 minutos hasta que esté fragante.

3 Coloque los cuartos de pierna de pollo congelados en la olla, cubriéndolos con la mezcla de especias.

4 Vierta la leche de coco y los tomates cortados en cubitos. Si usa caldo de pollo, puede ajustar la cantidad según su consistencia preferida.

5 Hierva la mezcla y luego reduzca el fuego a bajo. Tape y déjelo cocinar a fuego lento durante aproximadamente 45 minutos a 1 hora, o hasta que el pollo esté completamente cocido y tierno.

6 Retire con cuidado los cuartos de pierna de pollo de la olla. Déjalas enfriar un poco, luego desmenuza o pica la carne, desechando los huesos.

7 Si desea agregar verduras, puede hacerlo ahora. Revuélvelos en la olla y cocina por otros 10-15 minutos hasta que estén tiernos.

8 Regrese el pollo desmenuzado a la olla y revuelva para combinar. Sazone con sal al gusto.

9 Adorne con cilantro fresco antes de servir. ¡Disfruta de tu pollo al curry con arroz o naan!

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES