



POLLO al curry

Preparación:

- Pele y pique el ajo y la cebolla. Salpimiente el pollo.
- Seleccione el programa **Freír** y la opción **Medio**, ajustando el tiempo a 30 minutos. Eche 4 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook e introduzca el pollo troceado. Pulse el botón de **Inicio** y cocine con la **tapa abierta**.
- Dore el pollo durante 8 minutos. Saque el pollo y resérvelo. En el mismo aceite, eche el ajo y la cebolla. Deje pochar durante otros 8 minutos aproximadamente.
- Incorpore la harina, el curry, la leche y la nata. Deje cocinar hasta que suene la señal.
- Cuando suene la señal, saque la salsa de la olla y tritúrela en un recipiente aparte hasta obtener una salsa fina.
- Vuelva a verter la salsa dentro de la olla e incorpore el pollo sofrito. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Medio**. Ajuste la temperatura a 130°C. Pulse el botón de **Inicio** y cocine con la **tapa abierta**.
- Cuando finalice el programa, abra la tapa y sirva. El pollo al curry se suele tomar con arroz blanco o basmati.

Consejo de Bosch:

Si a lo largo de la cocción ve que la salsa queda espesa, puede ir añadiendo leche a la vez que va removiendo.

RACIONES: 3-4

Programa: Freír medio. Estofar medio

Calorías por ración: 882 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 40 min.

AutoCook Pro - 40 min.

Ingredientes:



1 kg de pollo troceado



½ cebolla



2 dientes de ajo



20 g de curry en polvo



650 ml de leche



200 ml de nata



1 c.s. de harina



4 c.s. de aceite de oliva



Sal y pimienta