
Tavuk sote e riso pilaf

Autore: Fabio Di Nunno

Fonte: Città Nuova

Il tavuk sote, pollo saltato in padella, con riso pilaf è una tipica ricetta della Turchia, un Paese a cavallo tra Europa e Asia

La Turchia è rinomata per la sua tradizione culinaria, caratterizzata da un misto di sapori mediterranei e asiatici. La ricetta del pollo saltato in padella che proponiamo può essere arricchita con diversi ortaggi, secondo i propri gusti. Oltre al riso pilaf, che dal persiano significa riso bollito, suggeriamo anche una tipica bevanda a base di yogurt, l'Ayran, per accompagnare il pasto.

Ingredienti per 4 persone 300 grammi di petto di pollo 1 cipolla 2 peperoncini verdi 1 peperone rosso 2 pomodori un cucchiaino di burro 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva sale q. b. pepe q. b.

Per il riso pilaf 300 grammi di riso (possibilmente Basmati o Patna) mezzo litro di acqua calda 2 cucchiaini di olio di semi di girasole sale q. b. burro q. b. **Per l'Ayran** 0,3 litri di yogurt bianco sale q.

b. 2 bicchieri di acqua **Tempo di preparazione** 1 ora Tagliare a listarelle il petto di pollo e le verdure. Mettere l'olio e il burro in una padella e far soffriggere il petto di pollo; a metà cottura aggiungervi la cipolla, i peperoni e i pomodori. Immergere il riso in acqua calda per 15/20 minuti e poi scolarlo. Mettere l'olio in una padella e, una volta caldo, farvi saltare il riso. Quindi portare a cottura aggiungendo dell'acqua calda poco salata (che verrà assorbita dal riso). Attendere che il riso si asciughi, abbassando la fiamma al minimo, e cuocendolo per circa 10-13 minuti senza mai girare (ma badare a che non si attacchi al fondo della pentola) e senza mai sollevare il coperchio per non fare fuoriuscire il vapore. Sgranare il riso con una forchetta e farlo riposare 10 minuti. Disporre il riso su un piatto, accanto al pollo, dandogli la forma di una semisfera (lavorandolo con due cucchiaini o rovesciandolo da piccole tazze nel quale lo si sarà messo a riposare e compattare). Nel frattempo, mischiare lo yogurt con una frusta da cucina finché non raggiunge una consistenza piuttosto liquida, aggiungendo nel frattempo l'acqua e il sale. Servire in una caraffa o in bicchieri appositamente preparati. L'Ayran è una ricetta tipicamente estiva e, nei periodi caldi, si può tenere in frigorifero per servirlo fresco.