



Murgh Palak

Per quattro persone

400 gr. di pollo tagliato a cubetti
2 cipolla
un cucchiaino di concentrato di pomodoro
500 gr. di spinaci freschi
coriandolo in polvere
methi
coriandolo fresco
sale q.b.

procedimento:

sbollentare gli spinaci, raffreddarli, strizzarli bene e poi tritarli finemente.
In una casseruola , soffriggere le cipolle tritate con poco olio di semi , aggiungere il coriandolo ed il methi Lasciare insaporire qualche istante poi aggiungere il pollo a tocchetti ed il pomodoro concentrato.
Lasciare cuocere a fuoco lento per circa 7/8 minuti , poi aggiungere gli spinaci tritati, 25 grammi di burro e 70 grammi di panna fresca.
Portare a cottura per altri 15/18 minuti circa.
Controllare di sale .
Servire ben caldo nel caray accompagnato da riso bianco e pane tradizionale, decorato con alcuni cubetti di pomodoro fresco.
Buon appetito.