**PASSIONE POLLO ETNICO**

**AL CURRY, ALLE MANDORLE, IN AGRODOLCE O NEI TACOS:**

**ECCO COME PREPARARE LE RICETTE ESOTICHE PIÙ AMATE DAGLI ITALIANI**

*Al curry, alle mandorle, in agrodolce oppure come succulento ripieno nei tacos, il pollo etnico conquista i cuori (e i palati) di milioni di italiani. Ma siamo sicuri di saper cucinare questi piatti nel modo giusto? Il blog* [*www.vivailpollo.it*](http://www.vivailpollo.it) *dedicato agli appassionati di questa carne ha interpellato quattro esperti per svelare tutti i segreti relativi alla preparazione di questi piatti. Da Sonia, tempio della cucina cinese a Roma, al Guru, storico ristorante indiano, passando per la cucina messicana di Besame Mucho e quella fusion proposta da Hugo, il Restaurant Bar guidato dallo chef stellato Anthony Genovese, ecco quattro ricette e tutti i consigli per preparare i piatti etnici a base di pollo preferiti dagli italiani.*

Disossato o ripieno, fritto o arrostito, accompagnato da salse, passati di verdura o dal classico riso. **Il pollo è la carne glocal per eccellenza, cucinata ad ogni latitudine, apprezzata in ogni cultura, consumata in ogni religione.** Un piatto vicino alla tradizione mediterranea, immancabile nelle ricette tradizionali e moderne di casa nostra, ma onnipresente anche nella quasi totalità delle cucine del resto del mondo.

Ma quali sono i piatti etnici più amati dagli italiani? Secondo quanto emerge da una recente ricerca Doxa Advice/Unaitalia a vincere, anche se di poco, è il **pollo al curry (35,1%** delle preferenze) della tradizione indiana. Secondo posto per il **pollo alle mandorle** di origine cinese **(31,7%).** Segue un classico della cucina orientale in genere, dalla Malesia al Vietnam, come **il pollo in agrodolce (26,5%)**, e, subito dietro, si fa strada il Messico, con i **tacos di pollo (16,9%).**

E se non c’è dubbio che l’etnico incontri i gusti dei nostri connazionali, tanto che la larga maggioranza di essi, l’85%, dichiara di aver sperimentato cibo esotico, il 30% frequenta abitualmente ristoranti etnici o take away e il **75% acquista prodotti alimentari etnici** (Rapporto Coop 2016), come ce la caviamo ai fornelli?

Per venire incontro agli aspiranti chef, il blog [www.vivailpollo.it](http://www.vivailpollo.it) - la piattaforma che l’associazione di riferimento del settore avicolo dedicata agli appassionati di pollo – ha intervistato quattro dei più noti esperti di cucina etnica per raccontare ricette e segreti delle ricette di pollo più amate dagli italiani.

**POLLO AL CURRY: È IL GIUSTO MIX DI SPEZIE A FARE LA DIFFERENZA**

Partiamo dalla ricetta etnica a base di pollo che si aggiudica il primo posto tra le preferenze degli italiani: il pollo al curry. A svelarci tutti i segreti è **Thomas Myladoor, proprietario de Il Guru, storico ristorante indiano, da 25 anni nella capitale**. Se sono tante le versioni della ricetta che circolano e le varianti che si apportano al piatto, la versione originale, che potreste trovare anche in India, è questa qui.

**LA RICETTA**

**Ingredienti per 4 persone:**

* pollo busto di 800gr circa, spellato e tagliato a pezzi
* 1 cucchiaio e mezzo di masala per pollo (chicken masala)
* 1 cucchiaino di garam masala
* 3 pomodori freschi e maturi tagliati a dadini
* 2 cipolle tagliate a fette
* frullare insieme 3 fette di aglio + 2 cm di radice di zenzero fresco
* mezzo bicchiere di latte di cocco
* 100 ml di olio di semi di girasole

**Procedimento:** dorare la cipolla ed aggiungere il chicken masala. Dopo 1 minuto aggiungere l'impasto preparato in precedenza di aglio e zenzero; dopo 2 minuti aggiungere i pomodori e cuocere a fuoco medio fino ad ottenere un sugo amalgamato. Aggiungere pollo e salare. Cuocere con coperchio all'inizio per 10 minuti e poi continuare la cottura scoperto. Mentre si sta ultimando la cottura aggiungere garam masala e il latte di cocco. Mescolare tutto e continuare la cottura per altri 5 minuti.

**I CONSIGLI DELL’ESPERTO**

A cosa deve prestare attenzione un neofita della cucina indiana? “*Sicuramente all’equilibrio nell’uso delle spezi*e– spiega Thomas Myladoor - *per questo consiglio di utilizzare il* ***masala, un mix che comprende una decina di spezie diverse****, che vanno dal peperoncino alla cannella, dal cumino al pepe nero fino ai chiodi di garofano, dosati in modo sapiente e con la giusta proporzione. L’unica spezia che si può usare a piacimento è il peperoncino, da potete aggiungere in base ai vostri gusti.”* Un’altra raccomandazione è sulla cottura degli ingredienti: “***il pomodoro va cotto molto bene****, come per fare un sugo, mentre* ***le spezie vanno solo delicatamente arrostite****: se si bruciano perdono il loro inconfondibile aroma e in quel caso … consiglio di ricominciare da capo!*” Il **riso classico da utilizzare è il basmathi**: “*è il più gustoso* – aggiunge Myladoor – *è importante però non farlo scuocere e prestare molta attenzione alla cottura. Meglio utilizzare tanta acqua e poi scolarlo, senza cercare di mettere l’acqua giusta nella pentola e poi aspettare che venga assorbita*.” Diverse ricette abbinano al pollo al curry delle verdure, ma secondo l’esperto è un errore: “***le verdure alterano il gusto del pollo, vanno servite a parte***.” Per gustare un perfetto pollo al curry non vi resta che stappare una bottiglia di Gewurztraminer o Muller Thurgau, dei vini aromatici che si sposano bene con la cucina indiana, molto speziata.

**POLLO ALLE MANDORLE: UN “FAKE” CHE FA IMPAZZIRE GLI ITALIANI**

È tra i piatti più celebri della cucina cinese in Italia, ma **non è un piatto caratteristico della tradizione gastronomica** del Paese del Dragone. Parlando del pollo alle mandorle in compagnia di **Sonia**, carismatica titolare del ristorante **Hang Zhou, uno dei più celebri di Roma,** ci rivela che “*non è un piatto simbolo, ma semplicemente una delle tante ricette con il pollo, preparata soprattutto in casa, ma che piace molto agli italiani*.” E allora come prepararlo così come lo gusterebbero in Cina? Ecco una versione classica, facilmente replicabile a casa.

**LA RICETTA**

**Ingredienti per 4 persone:**

* 700g di petto di pollo
* ½ uovo
* sale q.b.
* vino di riso q.b.
* 200g di mandorle tostate
* olio di semi di girasole q.b.
* salsa di soia q.b.
* zucchero q.b.
* 20g di fecola di patate

**Procedimento:**Tagliare il pollo a dadini, marinarlo leggermente in una ciotola con l’uovo sbattuto, un pizzico di sale ed un goccio di vino e lasciarlo riposare per mezz'ora. Saltare il pollo marinato e le mandorle in una padella Wok, o in alternativa, in una padella antiaderente, con un po’ di olio di semi fino al termine della cottura. Aggiungere un po’ di acqua calda, la salsa di soia, il vino, un pizzico di sale e di zucchero ed amalgamare il tutto unendo la fecola di patate disciolta in poca acqua e mescolare bene.

**I CONSIGLI DELL’ESPERTO**

La cucina cinese è molto veloce, il primo consiglio dell’esperta è quello di “*preparare la linea prima, per poi* ***cuocere tutto velocemente, a fuoco alto***”. Per avere una cottura uniforme è preferibile servirsi del **wok**, perché prende calore più rapidamente. “*In alternativa potete utilizzare una padella antiaderente: l’importante è riscaldarla bene prima di buttare la carne, altrimenti tende ad attaccarsi*.” In accompagnamento si serve il riso, che in Cina è presente in tutti i pasti come sostituto del pane: “*il basmathi è il più classico, ma si può scegliere quello che si preferisce.*” In alcune versioni della ricetta si usa anche lo zenzero, ma Sonia lo sconsiglia: “a *chi piace può aggiungerlo, ma si sposa meglio con sapori più forti, come la carne di manzo o il pesce.*” Un’ultima raccomandazione: “***utilizzate il vino di riso****, dà un gusto inconfondibile al piatto ed esalta le materie prime utilizzate.”* E cosa berci su? “*per calarvi nella cultura cinese potete sorseggiare un* ***tè o consumare una zuppa****, come avviene abitualmente nel nostro paese all’ora dei pasti.”*

**POLLO IN AGRODOLCE: TUTTI I SAPORI DELL’ASIA IN UN PIATTO**

Sfizioso e saporito, il pollo in agrodolce richiama tutti i sapori tipicamente orientali. La versione classica è di tradizione cantonese, dove i bocconcini di pollo sono fritti in una pastella di farina di riso, poi saltati con ananas, peperoni, cipollotto e salsa agrodolce. Ecco **una ricetta più leggera di pollo in agrodolce**, ma che porta con sé tutti i profumi dell’Asia, proposta da Yugo, Restaurant Bar a vocazione “fusion”, guidato dallo **chef stellato Anthony Genovese**.

**LA RICETTA**

Ingredienti per 4 persone:

* 2 lobi di petto di pollo
* 20g di zucchero
* 20g di sale per ogni lt di acqua
* anice q.b.
* cannella q.b.
* arancia essiccata q.b.
* semi di finocchio q.b.
* Zenzero fresco q.b.

Per la preparazione del caramello:

* aceto riso 200
* Zucchero 200
* Habanero secco qualche filo secondo gusto

Procedimento: rimuovere tutte le ossa, le cartilagini e la membrana che ricopre il petto se presente. Preparare una salamoia con lo zucchero, il sale, l’anice, la cannella, l’arancia essiccata e i semi di finocchio. Portare il tutto a bollore e lasciar raffreddare completamente avendo cura di non disperdere i vapori. Immergere la carne nella marinata per un lasso di tempo compreso tra le 6 e le 12 ore e lasciare in frigo. Tamponare i petti e chiuderli in buste per sottovuoto. Si cuoce in bagno d'acqua a temperatura controllata oppure in forno a 72 gradi per un'ora. Raffreddare in acqua e ghiaccio, quindi scaloppare longitudinalmente e scottare in padella il lato tagliato con zenzero fresco a julienne. Lasciar riposare un minuto circa quindi laccare la carne con un caramello decotto con aceto di riso, peperoncino e zenzero che avremo preparato in precedenza, e lasciar caramellare in salamandra. Servire accompagnato da verdure al wok (taccole, loto, okra, pak choy, varie a secondo del mercato e dei propri gusti)

**I CONSIGLI DELL’ESPERTO**

È un piatto leggero e con una nota fresca data dallo zenzero che fa da contrappunto alle verdure. Rispetto all’originale gli ingredienti vengono separati “*per dare al piatto più dimensioni e avere la possibilità di gustare anche i singoli elementi*”, commenta **Andrea Massari, executive chef del ristorante Yugo di Roma.** Ecco tutti i suoi consigli per chi si appresta a preparare questa ricetta. “*Un errore molto comune è stracuocere il pollo, mentre si deve prestare attenzione a temperatura e tempi di cottura* – spiega lo chef – *è molto facile anche bruciare lo zenzero: una leggerezza che rovina tutto il piatto.*” Se la cottura sottovuoto proposta dallo chef non fa al caso vostro, potete **optare per una cottura a vapore**, oppure scegliere di utilizzare un altro taglio di carne, come le cosce. E se si vuole essere più fedeli all’originale lo chef consiglia di “*friggere come vorrebbe la ricetta, ma senza la pastella e una volta cotta la carne.*” L’abbinamento giusto? Ce n’è per tutti i gusti! Potete accompagnare questo piatto con delle **bollicine**, come un Trento doc, con **un bianco fermo**, come uno Chardonnay in purezza, oppure un cocktail come il Bamboo, a base di vermhout, gin, marsala e orange bitter, con un sentore si tè al gelsomino.

**TACOS DI POLLO: COME PORTARE A CASA UN PIZZICO DI MESSICO**

Consentono infiniti ripieni, allegri, colorati e speziati, i tacos messicani conquistano anche il pubblico di casa nostra. A svelarci tutti segreti di questo piatto è il resident chef del **Ristorante Bésame Mucho, tempio della cucina messicana a Milano** sotto la guida dello chef Mario Espinosa.

**LA RICETTA**

**Ingredienti per 4 persone:**

* 12 tortillas di mais
* 1 kg di petto di pollo
* 1 cipolla
* 1 spicchio di aglio
* 2 lt di acqua
* 20 g di coriandolo
* sale q.b.

Ingredienti purè di fagioli:

* 250 g di fagioli neri
* 1,5 l di acqua

Ingredienti verdure in escabeche:

* 100 g di cavolo bianco
* 1 cipolla
* 3 ravanelli
* 100 ml di aceto di vino bianco
* 3 g di origano
* sale q.b.

**Procedimento:** Lessare il pollo insieme alle verdure fin quando la carne non sarà ben cotta, raffreddare e conservare a parte. Lessare i fagioli, frullarli fino ad ottenere una crema piuttosto densa e condirli a piacere. Tagliare a julienne la cipolla, il cavolo e i ravanelli e condirli con aceto, origano e sale. Lasciare riposare per una ventina di minuti. Scolare le verdure e aggiungere il pollo già sminuzzato e scaldato in una padella con un po' di olio d'oliva. Riscaldare le tortillas in una padella o su una piastra calda. In un piatto per ciascun commensale porre tre tortillas, distribuire la crema di fagioli sulle tortillas e adagiare il pollo e l'escabeche di cipolle e cavolo. Guarnire con foglie di coriandolo.

**I CONSIGLI DELL’ESPERTO**

Questa ricetta viene preparata abitualmente anche in Messico, quel che varia è il grado di piccantezza. “*Da noi aggiungiamo una dose generosa di peperoncino piccante tritato*”, spiega Christian Gaona, resident chef del Bésame Mucho. Vediamo adesso quali sono i passaggi più delicati di questa ricetta. La prima raccomandazione riguarda la cottura: “***quando lessate il pollo fate attenzione a non cuocerlo troppo*** *per evitare che la carne diventi talmente morbida da disfarsi quanto la andrete a mescolare con le verdure e l'aceto*.” E per mantenere la tortilla morbida? *“La morbidezza dipende da quanto tempo viene riscaldata:* ***per evitare che diventi troppo secca, bagnatela leggermente con qualche goccia di acqua prima di scaldarla****.”* Se le verdure proposte non sono di vostro gradimento potete sostituirle con carote, cavolfiori o broccoli bolliti in acqua e poi marinati nell'aceto. E per gustare al meglio questo piatto, l’abbinamento migliore è con una birra leggera, come una pilsner o una bionda, oppure, se preferite, con un vino bianco secco.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

[**Vivailpollo.it**](http://www.vivailpollo.it/press-room/205/la-rivincita-del-pollo-e-la-carne-preferita-dagli-italiani/)è il blog a cura di[**Unaitalia**](http://www.unaitalia.com/)(Unione Nazionale Filiere Agroalimentari delle Carni e delle Uova) dedicato ai 46 milioni di italiani appassionati di pollo (Doxa Advice/Unaitalia), in cui trovare tante informazioni utili, risposte alle domande e dubbi sulle carni avicole. E non solo. Sul blog anche tante ricette, curiosità, testimonianze di celebrities per raccontare il mondo del pollo a 360°, arricchito dal supporto di chef, food blogger e professionisti della nutrizione.

**Ufficio stampa UNAITALIA**

**INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Simone Spirito 06 44160833 - 342 0773826 - [s.spirito@inc-comunicazione.it](mailto:s.spirito@inc-comunicazione.it)

Valentina Lorenzoni 06 44160886 - 331 6449313 - [v.lorenzoni@inc-comunicazione.it](mailto:v.lorenzoni@inc-comunicazione.it)