

Gulasch di pollo con cavolo cappuccio (ricetta light)



La mia passione per il gulasch non poteva essere limitata dalle esigenze della cucina leggera, povera di grassi e di calorie!

Pertanto non ho potuto fare a meno di includere una versione *LIGHT* di questo piatto.

La quantità di carne, limitata, è bilanciata dalla presenza, dominante in questa proposta, di questi spicchi di cavolo cappuccio.

Le quantità di verdure indicate sono quelle minime.

Credetemi, se volete abbondare con sedano, cavolo e peperone, fatelo senza timore: non saranno questi ingredienti a far crescere i grassi e le calorie nel piatto!

Purtroppo, questa volta, la voglia di sperimentare e mettere tutto a punto è stata superiore a quella di fotografare passo passo la preparazione.

Rimiederò al prossimo ritorno in tavola di questo piatto: è piaciuto troppo (*e la stagione della cucina light a oltranza è ancora lunga...*).

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti, per persona:

peperone rosso, piccolo	pz.	1
gambo di sedano	gambo	1
cavolo cappuccio (varietà a punta)	g.	200
pollo (v. nota)	g.	125
kümmel (v. nota) macinato	presa	3
paprika piccante	ct.	1
scorza di limone grattugiata	ct.	2
sale		QB.
olio EVO	CT.	1
pelati a pezzi	CT.	3
brodo di pollo	ml.	75
yogurt naturale parz. scremato (3,5% grassi)	g.	125
farina 00 (oppure maizena)	ct.	1
coriandolo a pezzetti	CT.	3

Preparazione:

Pulire il peperone ed eliminare gli eventuali semi; pulire il sedano e tagliare entrambi a dadoloni.

Pulire il cavolo e dividerlo in tre grossi spicchi.

Tagliare la carne di pollo a bocconi abbastanza simili e condire con peperoncino, kümmel, sale e metà della scorza di limone.

Far saltare a fuoco medio con l'olio d'oliva per alcuni minuti il pollo e le verdure (escluso il cavolo cappuccio).

Aggiungere i pelati e il brodo caldo.

Porvi sopra il cavolo cappuccio e lasciare sobbollire per un quarto d'ora scarso.

In una ciotola mescolare lo yogurt con la farina e il coriandolo.

Togliere il cavolo e disporlo sul piatto.

Aggiungere poco a poco la miscela di yogurt al gulasch alzando nel frattempo la fiamma al massimo. Portare a ebollizione e quindi aggiustare, al gusto, di pepe e sale.

Versare il gulasch sugli spicchi di cavolo cappuccio e completare cospargendo col resto della scorza di limone.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- *Carne di pollo: l'ideale sarebbe l'utilizzo della carne della sottocoscia del pollo (disossata), più saporita; ma avendo fretta va bene anche il petto di pollo!*
- *Kümmel : attenzione, qui viene utilizzato il kümmel (in italiano, anche, cumino dei prati - n.s. Carum carvi), da non confondere con il cumino vero e proprio (n.s. Cuminum cyminum)., simile d'aspetto ma completamente differente nell'aroma!*
- *Peccato di gola: io (che non sono a regime stretto) me lo son servito (fuori tabella) aggiungendo anche una manciata di spätzle preparati al volo...*
- *Per chi vuole i dettagli sulla leggerezza: 435 kcal, 17 g di grassi, 25 g di carboidrati, 44 g di proteine*