

Tailandesa

Platos Fuertes

Curry Verde Tailandés con Pollo y Albahaca Sagrada

Prep: 15m

Cocción: 20m

Total: 35m

4 porciones



Ref. visual: Kwan Homsai

MISE EN PLACE / INGREDIENTES [12]

- ☐ 3 cucharadas Pasta de curry verde tailandesa (Mae Ploy / Aroy-D)
- ☐ 1.2 lbs Contramuslos de pollo deshuesados en tiras
- ☐ 0.5 taza Brotes de bambú en tiras escurridos
- ☐ 2 cucharadas Salsa de pescado tailandesa (nam pla)
- ☐ 4 hojas Hojas de lima kaffir frescas o congeladas, rasgadas
- ☐ 2 unidades Chiles rojos tailandeses frescos en rodajas diagonales
- ☐ 1 lata (14 oz) Leche de coco cremosa en lata entera (Aroy-D Coconut Milk)
- ☐ 1 taza Berenjenas tailandesas redondas en cuartos o berenjena asiática
- ☐ 0.5 taza Agua o caldo de pollo sin sal
- ☐ 1 cucharada Azúcar de palma rallada o azúcar morena
- ☐ 1 taza Hojas de albahaca tailandesa fresca (Horapa)
- ☐ 3 tazas Arroz jazmín tailandés cocido al vapor, para servir

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Pasta de Curry Verde: Mae Ploy Green Curry Paste

Auténtico machacado de chiles verdes, lemongrass, galanga y cilantro tailandés. • Pasillo asiático.

Leche de Coco: Aroy-D 100% Coconut Milk

Sin emulsionantes químicos, permitiendo que la grasa se separe para sofreír la pasta. • Pasillo asiático.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Separar y Sofreír Crema

5 min

Abre la lata de leche de coco sin agitar, toma 4 cucharadas de la crema espesa superior y calienta en el wok hasta que se separe el aceite verde. Añade la pasta de curry verde y fríe 3 minutos.
✓ Control: Aceite verde brillante separado con aroma penetrante.
- 2

Dorar el Pollo

3 min

Añade las tiras de pollo a la pasta frita y saltea 3 minutos hasta que se impregnen y sellen por fuera.
✓ Control: Pollo cubierto de salsa verde.
- 3

Leche de Coco, Berenjenas y Bambú

8 min

Vierte el resto de la leche de coco, el agua, las hojas de lima kaffir rasgadas, las berenjenas tailandesas y los brotes de bambú. Cocina a fuego suave 8 minutos hasta que el pollo alcance $\geq 165^{\circ}\text{F}$ (74°C).
✓ Control: Berenjenas tiernas y curry humeante.
- 4

Sazonar y Albahaca

4 min

Sazona con la salsa de pescado y el azúcar de palma. Apaga el fuego, incorpora las hojas de albahaca tailandesa y los chiles rojos en rodajas, y sirve con arroz jazmín al vapor.
✓ Control: Hojas de albahaca marchitadas en curry cremoso.

SEGURO ALIMENTARIO Y TEMPERATURA: 165°F (74°C) MÍNIMO OFICIAL OBLIGATORIO DEL USDA PARA AVES DE CORRAL

Seguridad Alimentaria USDA ($\geq 165^{\circ}\text{F}$ / 74°C): La pechuga de pollo debe alcanzar un mínimo obligatorio de 165°F (74°C) en su parte más gruesa para eliminar Salmonella. Evita superar los 170°F (77°C) en pechugas magras para conservar su jugosidad.

SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Curry verde claro y aromático con pequeñas perlas de aceite verde brillante en la superficie y perfume intenso a lima kaffir.

POR QUÉ FUNCIONA:

Freír la Pasta en Crema de Coco:

Cocinar la pasta de curry en la capa espesa superior de la leche de coco hasta que la grasa se separe libera los aromas liposolubles de las hierbas tailandesas.

EVITA ESTE ERROR:

El curry quedó excesivamente picante:

Añade media taza más de leche de coco y media cucharadita de azúcar de palma para suavizar.

Modo cocina interactivo, temporizadores y video paso a paso en:

<https://cocinanding.com/es/recipes/curry-verde-tailandes>

© Cocinanding Independent Kitchen Guide

Validado editorialmente • 100% Gratuito