

las recetas solidarias de la-tenda de tot el món

pollo o pavo al curry



4



fácil



10 mn.



50 mn.



India



económico

ingredientes

750 gr de muslos de pollo o pavo

60 ml de aceite

1 cebolla grande

1 cucharadita de ajo

Curry de comercio justo

1 ramita de laurel

Pimienta

Zumo de limón

preparación

Dora los muslos de pollo o pavo en aceite y resérvalos. Fríe los aros de cebolla hasta que estén dorados, añade el ajo majado, el laurel, y fríe 2 minutos más sin dejar de remover. Agrega el curry de comercio justo y la pimienta. Vuelve a poner el pollo o pavo y agrega agua sin llegar a cubrirlo; tapa la cazuela y déjalo a fuego lento unos 40 minutos, hasta que el pollo esté muy tierno. Aderézalo con zumo de limón y acompáñalo con arroz (también de comercio justo). Sírvelo con un “chutney” o salsa de sabor agri dulce.

especies de comercio justo

Curry se trata de una mezcla que contiene al menos 12 especias distintas, que pueden dar sabor y color más o menos diferentes. Está formado principalmente por cilantro, canela, jengibre, pimienta de cayena, clavo, nuez moscada y cúrcuma. Este último es uno de los ingredientes más importantes y es el que le da el color amarillo que lo caracteriza. Los currys son las mezclas más sanas, usándose en salsas, verduras y arroz. Se ofrece dos variedades de currys, dulce y picante.

podie es una pequeña organización autosuficiente de comercio justo de Ceilán. Podie (que en cingalés significa “pequeño”) se ocupa de la comercialización de las especias producidas por 16 grupos, en gran parte organizados en cooperativas.

Además de comprar productos de los grupos de productores, tiene una sede propia de producción; donde da trabajo a unas 25 personas, de las cuales 20 son mujeres, que se encargan de la elaboración y de la confección del producto, siendo este proceso muy artesanal. Estas trabajadoras reciben una paga diaria garantizada, más alta que los jornales normales. Es una de las principales proveedoras de especias de comercio justo. Sus productos principales son: curry, chile, pimienta negra y blanca, canela, nuez moscada, clavos, sésamo y comino.

más información www.la-tenda.org