



mangiaredadio

FESENJAN – STUFATO IRANIANO DI POLLO CON MELOGRANO E NOCI

Ricetta di *Alessia Massari*

INGREDIENTI (per 4 persone)

1 petto di pollo intero (ca 600-700 gr)
1 cipolla dorata di media grandezza
3 cucchiaini d'olio extra vergine d'oliva
50 gr di noci sgusciate
brodo q.b.
5 cucchiaini di melassa di melograno
1 cucchiaino di zucchero
1/2 cucchiaino di zafferano
1/2 cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di pepe nero macinato
sale/pepe q.b.
farina q.b.



PREPARAZIONE

Per prima cosa, tostate le noci in un padellino e frullatele con un cutter da cucina, sino a ottenere una sfarinata abbastanza sottile.

Procedete con la preparazione della melassa di melograno, sgranando e spremendo il frutto (con uno schiacciapate, vi ageverete non poco). Mettete il succo in un pentolino con un paio di cucchiaini di zucchero e lasciate ridurre a fuoco vivace sino a quando non si sarà addensato come uno sciroppo.

Tagliate i petti di pollo a cubotti regolari e passateli velocemente nella farina. Rosolateli in una padella con un filo d'olio, toglieteli e teneteli da parte.

Affettate la cipolla a lamelle sottili con una mandolina e mettetela a soffriggere nel tegame con un filo d'olio; aggiungete un cucchiaino di zucchero e lasciate caramellare.

Riportate il pollo nel tegame, rimestate e coprite col brodo caldo a filo.

Aggiungete le spezie, salate e pepate.

Lasciate amalgamare e aggiungete noci e melassa.

Portare a cottura, lasciando cuocere circa una mezz'oretta.

Nel frattempo, preparate il riso pilaf: per 50 gr di riso basmati a testa, calcolate 100ml di acqua; sciogliere il burro in una pentola che vada anche in forno. Sciacquate molto bene il riso e tostatelo col burro in pentola. Coprite con l'acqua bollente e salata, chiudete bene con un coperchio, e passate in forno caldo a 180° per circa 18 min.

Impiattate lo stufato, accompagnandolo con il riso pilaf e completando con qualche gheriglio di noce e chicco di melograno.