

# Pollo Tikka Masala con salsa de yogur

COOKING  
LOVERS TEKA

## Raciones para 1

4	Pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
4 cucharadas	Pasta de tandoori
2 cucharadas	Yogur natural
2 cucharadas	Aceite de girasol
1 rama	Canela
8	Semillas de cardamomo
1	Cebolla grande, pelada y picada
1 trozo	Jengibre fresco de 3 cm (aprox), pelado y picado
2 dientes	Ajo, pelados y machacados
1 cucharadita	Comino molido
1 cucharadita	Cilantro molido
1/2 cucharadita	Cúrcuma molida
1/2 cucharadita	Pimienta de cayena
200 g	Tomate troceado en conserva
150 ml	Caldo de pollo o agua
1,5 cucharaditas	Garam masala
1/2 cucharadita	Sal
	Perejil fresco (opcional)

- 1 Para empezar, corta el pollo en trozos de bocado y mézclalo con la pasta de tandoori y el yogur natural. Déjalo marinar en el frigorífico durante un par de horas, preferiblemente en un recipiente que no sea de metal. Recuerda removerlo de vez en cuando para que empape bien.
- 2 Calienta el aceite en una sartén y añade la rama de canela, las semillas de cardamomo y la cebolla picada. Fríe todo a fuego medio durante 5-6 minutos o hasta que se empiece a dorar. Añade el jengibre fresco, el ajo, el comino, el cilantro, la cúrcuma y la pimienta de cayena y cuece durante un minuto más aproximadamente.
- 3 A continuación añade el pollo con su marinada y cocínalo todo durante 3-4 minutos.
- 4 Por último, agrega el tomate troceado, el caldo de pollo o agua, el garam masala y la sal. Cuece a fuego suave durante 10 minutos o hasta que el pollo esté hecho en su interior.
- 5 Sirve el Pollo Tikka Masala con perejil fresco por encima, acompañado de pan naan y salsa yogur natural.

## Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/pollo-tikka-masala-con-salsa-de-yogur/>

