

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/>

