# Pollo Tikka Masala con salsa de yogur

## 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 minutes.

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/