



POLLO TANDOORI

Pam Merino

INGREDIENTS

0 MINUTES 2 SERVINGS

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 2 muslos y contramuslos de pollo
- 1 yogur natural (puede ser desnatado)
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de pimentón picante
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta en grano
- 1 cucharadita de mostaza en grano
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de cominos molidos
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de canela
- 2 clavos de olor

TAGS

#indio #pollo





1

Estas son todas las especias que hemos utilizado. Las cantidades pueden variar según los gustos.



2

El pollo con el yogur.. No lleva aceite.



3

Empezamos triturando en el mortero las especias en grano. Sí disponemos de ellas ya molidas, obviamos este paso.



4

Ponemos el yogur en un bol y el contenido del mortero.



5

Añadimos el resto de las especias, el zumo de medio limón y sal suficiente para el pollo. Mezclamos muy bien.



6

Ponemos los trozos de pollo en una fuente de horno y los embadurnamos bien y por todos lados de esta mezcla. Tapamos con un film y dejamos reposar al menos dos horas en el frigorífico.





7

Transcurrido ese tiempo, precalentamos el horno a 180 grados. Introducimos el pollo y horneamos durante una hora.



8

Damos la vuelta a los trozos de vez en cuando para que se haga bien por todos lados. Y ya está listo!



9

Lo servimos con la salsa que queda en el fondo de la fuente. Lo podemos acompañar de arroz cocido tipo basmati o con ensalada fresca, como en este caso Enjoy!

