

Pollo Kashmiri

Esta receta está basada en un plato indio de la zona norte del país, pero estilo europeo (con menos especias y sobre todo mucho menos picante). Aun así, es muy sabroso y lo podemos completar con un falso arroz de coliflor y algo de ensalada.

INGREDIENTES:

- 8 Muslitos de pollo
- 2 Cebollas medianas
- 6 Dientes ajo
- 15g Jengibre fresco
- 250g Yogur natural
- 1 Cucharadita pimentón dulce
- 1/2 Cucharadita pimentón picante
- 1 Cucharadita cilantro molido
- 1 Cucharadita comino molido
- 3 Cardamomo verde (sin la vaina)
- 60ml Vinagre manzana
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharadita semillas de comino
- 3 Tomates de pera (sin piel y troceados)
- 150ml Agua
- 2 Cucharadas cilantro fresco o perejil fresco picado

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Preparar la marinada de yogur: rallar los ajos y jengibre, mezclar con el yogur, especias (excepto las semillas de comino y cilantro fresco) y vinagre.
2. Introducir los muslitos en la marinada y dejar macerando al menos 3 horas.
3. Pelar las cebollas, cortar e juliana y rehogar a fuego lento con una cucharada de aceite hasta que estén pochadas. Retirar y reservar.
4. En la misma olla de rehogar la cebolla, poner el comino en grano con una cucharada de aceite, un minuto y poner el pollo retirando la marinada (que utilizaremos más tarde), rehogar un par de minutos por cada lado y agregar el tomate troceado. Cocinar 5 minutos y adicionar la marinada reservada.
5. Cocinar hasta que se evapore toda la humedad de la marinada.
6. Adicionar el agua y cocinar 20-30 minutos hasta que el pollo esté hecho.
7. Espolvorear con el cilantro o perejil y servir.