



ANJALINA CHUGANI

CHEF
BANGALORE

RECETA

POLLO TIKKA MASALA

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

- 2 chiles rojos frescos
- 2 dientes de ajo peladas
- 1 cucharada sopera jengibre fresco
- 1 cucharada de café semillas de comino
- 1 cucharada de café semillas de cilantro
- 1 cucharada de café pimienta cayena
- 1 cucharada de café pimentón ahumado
- 2 cucharadas de café garam masala
- 2 cucharas soperas tomate concentrado
- unas ramitas de cilantro fresco
- 1/2 cucharada sopera coco rallado
- 2 cucharadas soperas almendra en polvo
- 4 pechugas de pollo sin piel cortado en tiras de 2 cm de ancho
- 2 cebollas picadas
- 1 cucharada sopera jengibre fresco picado
- 1/2 manojo cilantro fresco
- 1 chile rojo
- Aceite girasol
- 400 gramos tomate de conserva triturado
- 200 gramos leche de coco
- 2 cucharas soperas almendras laminadas
- sal
- pimienta negra molida

PREPARACIÓN

- Poner en una sartén a fuego medio-fuerte y añadir las semillas de comino y cilantro, tostar ligeramente hasta que estén doradas. Retirar.
- Añadir las especias a un túrmix junto con el resto de los ingredientes para la pasta Tikka Masala. Triturar hasta conseguir una pasta cremosa.
- Colocar una cazuela grande a fuego medio-fuerte y añadir 2 cucharadas soperas de aceite. Añadir la cebolla, el chile, jengibre y los tallos de cilantro y rehogar unos 10 minutos o hasta que estén cocidos y ligeramente dorados.
- Añadir el pollo y la pasta Tikka Masala, mezclando bien hasta quedar cubierto.
- Salpimentar, añadir el tomate en conserva, y la leche de coco, llevar todo a ebullición.
- Bajar el fuego a medio-bajo, tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
- Remover la carne a menudo. Quitar la tapa y cocinar 5 minutos más hasta que la carne este tierna y la salsa se haya reducido.

Sugerencias

Servir con arroz basmati o chapatis o pan naan, con yogur, jugo de limón y almendras para decorar.

Notas: _____