Pollo estilo tikka masala con arroz basmati

Ingredientes 2 Personas



- 250g de muslos de pollo troceados
- Comino en polvo
- 200g de leche de coco
- Cilantro
- Jengibre
- Sal y pimienta
- Ajo
- 1 Mix de especias del Norte de India
- Yogur griego
- Tomate concentrado
- Aceite de oliva virgen extra
- Cebolla
- 150g de arroz basmati

Elaboración

Mezcla el yogur griego con las especias del norte de India en un bol grande. Salpimienta los muslos de pollo troceados y mezcla con el yogur. Asegúrate de que el pollo queda bien cubierto con la salsa. Reserva en la nevera.
Llena un cazo con el agua (ver cantidad en ingredientes) y añade el arroz y sal al gusto. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el arroz con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.
Pela y pica finamente el ajo (ver cantidad en ingredientes). Ralla el jengibre y mézclalo con el ajo. Pela la mitad de la cebolla (doble para 4p) y córtala en cubitos pequeños.
En una sartén, agrega un chorro de aceite junto con el jengibre y el ajoy deja que se cocine durante 1-2 min, hasta que desprenda el aroma. Agrega la cebolla con una pizca de sal y sofríe durante 4-5 min, hasta que empiece a estar transparente. Mientras, deshoja el cilantro y pícalo. Cuando la cebolla esté transparente, agrega el pollo y sofríe durante 2 min, removiendo de vez en cuando. Seguidamente, agrega el comino y el tomate concentrado, cocina 1 min y agrega la leche de coco. Deja cocinar todo junto durante unos 4 min a fuego medio. Rectifica de sal y pimienta.
Divide el arroz en los boles, agrega el pollo estilo tikka masala encima del arroz y espolvorea el cilantro al gusto por encima.

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Sal
686 kcal	33.6 g	72.8 g	28.4 g	0.4g

Por porción

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA
ximenaloayza_dn info@loquecomescuenta.com 654876966