




## POLLO TIKKA MASALA

 20 minutos  
 50 minutos  
 4 porciones

### INGREDIENTES

- 500 gramos de pollo entero troceado Mercadona o de otra marca, preferiblemente troceado y deshuesado.
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural [125 g]
- 1 cucharada de postre de comino [2 g]
- 2 gramos de aderezo de cilantro
- 50 gramos de tomate, maduro, puré
- 1 lata de tomate, pelado, enlatado [235 g]
- 125 gramos de leche de coco Deyco o de otra marca.
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra [2 g]
- 1 cucharada de postre de jengibre [2 g]
- 1 cucharada sopera de curry [6 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 4 raciones individuales de arroz blanco, crudo [320 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos limpiando las tajadas de pollo retirando la piel y cortándolas en trozos de tamaño mediano limpios y sin hueso.
- 2º Preparamos nuestra mezcla de especias, con el garam masala [LO VENDEN YA PREPARADO], comino molido, cilantro en polvo, hojas de curry, cúrcuma, ajo en polvo, jengibre en polvo, y lo mezclamos bien. Tomamos la mitad de esa mezcla y la reservamos.
- 3º La otra mitad de esas especias, la mezclamos con el yogur y la utilizamos para marinar allí el pollo durante unas horas. Se puede hacer por la noche dejándolo reposar en la nevera para que tome sabor.
- 4º Tras el marinado, freímos las tajadas de pollo hasta que queden ligeramente doradas.
- 5º Después preparamos una pasta con el tomate concentrado, tres tomates sin piel ni pepitas, la cebolla, un diente de ajo, unas bayas de pimienta y la otra mitad de la mezcla de especias, triturando en un procesador de alimentos.
- 6º En la misma sartén donde tenemos las tajadas del pollo, añadimos la leche de coco y la pasta de tomate y especias que hemos hecho con el procesador, dejando que el pollo cueza dentro, donde tomará su tradicional color rojizo
- 7º Mientras el pollo se termina de hacer, podemos aprovechar para preparar el arroz para la guarnición.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [343 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 154 kcal  | 527 kcal            | 26 %  |
| PROTEÍNA          | 9 g       | 32 g                | 64 %  |
| H. CARBONO        | 20 g      | 69 g                | 26 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 4 g                 | 4 %   |
| GRASA             | 4 g       | 13 g                | 19 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 3 g                 | 15 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 2 g                 | 10 %  |
| SODIO             | 74 mg     | 254 mg              | 11 %  |