



# Loleta

## Life, Market & Cooking



## Pollo Tikka Masala (estilo hindú)

- **Nivel de dificultad: Difícil**
- **Tiempo de preparación: 60 min. + Tiempo de maceración del pollo**
- **Comensales: 4 personas**

### Ingredientes:

Algunos quizás sean más específicos pero no son difíciles de conseguir. En la mayoría de tiendas chinas podréis encontrarlos y si no, en grandes superficies los encontraréis todos. Eso sí, ojo con las especias picantes, mejor quedarse corto que no pasarse. Esta receta tiene unas cantidades para que pique pero no para que queme. Mi hijo se comió el pollo encantado; claro que a él le gusta el picante. Para los que queráis comprarlos (no es mala idea teniendo en cuenta que estas especias duran un montón frescas y siempre es mejor preparar las salsas a gusto de cada uno), hay un sitio en internet que se llama [www.spicescave.com](http://www.spicescave.com) donde podréis comprar todas las que no encontréis en los supermercados

### Para el marinado **Tikka**:

- 500 grs de pechuga de pollo 3,93€
- 1 yogourt griego no edulcorado 0,15 €
- 4 cucharadas de zumo de limón 0,08 €
- 2 dientes de ajo 0,06 €
- 10 grs de gengibre fresco rallado o una cucharadita de pasta de gengibre o de gengibre molido 0,30 €
- 1/4 de cucharita de chile en polvo o de cayena guindilla molida 0,15 €
- 1 cucharadita y media de pimentón dulce 0,09 €
- 1 cucharadita y media de comino en polvo 0,08 €
- 2 cucharadas de aceite vegetal, preferentemente no de oliva (sirve girasol, maiz...) 0,12 €

### Para el **Masala**:

- 20 grs de gengibre fresco rallado o una cucharadita de pasta de gengibre o de gengibre en polvo 0,30 €
- 8 dientes de ajo 0,24 €
- 2 cucharadas de aceite de olive vegetal no de oliva 0,12 €
- 80 grs de mantequilla 0,41 €
- 1 semilla de cardamomo negro o un poco de cardamomo negro molido 0,10 €
- 6 semillas de cardamomo verde 0,24 €
- un palo de canela 0,15 €
- 4 clavos enteros 0,17 €



# Loleta

## Life, Market & Cooking



- 1 lata grande de tomate triturado 0,69 €
- 1 cucharada de concentrado de tomate (si no lo encontráis no pasa nada pero sabe mejor si lo tiene. Lo venden en el Corte Inglés) 0,14 €
- 3 chiles verdes en trozos grandes. Si no encontráis chiles frescos, podéis sustituirlos por media cucharadita de puré de pimientos chile que venden en los supermercados especializados y grandes superficies 0,20 €
- sal al gusto 0,01 €
- 100 ml de nata 0,34 €
- 1 cucharadita de azúcar 0,04 €
- 1/4 de cucharadita de chile en polvo o de cayena guindilla molida 0,15 €
- 1 cucharadita de pimentón dulce 0,09 €
- 2 cucharaditas de garam masala (es un bote de mezcla de especias ya hecho que venden en [www.spicescave.com](http://www.spicescave.com) y algunas grandes superficies y en tiendas hindúes) 0,13 €
- unas cuantas hojas de cilantro 0,07 €
- 1/2 vaso de agua 0,01 €

Total: 8,56 € a dividir entre cuatro, **2,13 €/persona**. Pocos platos tan exóticos te cuestan tan poco.

### Utensilios:

- fuente o molde para marinar el pollo
- una cacerola grande
- boles
- una cuchara de madera, pincel de cocina y unas varillas.

### Maridaje

Lo que mejor le va a la comida picante es una buena cerveza fría o un vino blanco ligero y afrutado. Como cerveza os propongo la tailandesa suave **Shinga**, pero debe estar helada, que sale a 1,14 € la unidad. Como vino, mi recomendación un blanco del Penedés como **Viña Sol**. Es un blanco fresco y tiene un elegante aroma, con notas frutales, exaltadas por matices especiados. Tiene agradables fondos frutales y un toque de especias a 4,88 €.

### Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes de la marinada con una cucharadita de sal.
2. Con ayuda de un pincel de cocina, ir pintando cada filete de pechuga de pollo por ambos lados y colocarlos sobre una fuente. Acabar cubriendo con la salsa y dejar





# Loleta

## Life, Market & Cooking



marinando el máximo de tiempo posible. Lo ideal es toda la noche en la nevera cubierto con papel film.

3. Calentar el horno a 240°, lo ideal con el grill también encendido.
4. Sacar el pollo de la nevera. Poner un papel de vegetal de cocina sobre una bandeja de horno, y colocar los filetes del pollo sobre ella.
5. Colocar la bandeja de horno en la posición de arriba del todo durante 8 minutos o hasta que esté un poco churruscado (tostado). Sacar del horno. El pollo terminará de hacerse en la salsa. Cortar el pollo en tiras o trozos.
6. Rallar el gengibre y el ajo. Mezclar bien y apartar.
7. Calentar en una sartén el aceite y la mitad de la mantequilla. Mezclar bien. Añadir todas las especias. Una vez se hayan tostado durante unos 15 segundos, añadir el gengibre y el ajo.
8. Cocer hasta que el ajo esté tostado. Añadir el tomate triturado y el concentrado de tomate, y cocinar hasta que el tomate esté bien frito (unos 20 minutos). Subir entonces el fuego para dorar un poco la fritada de tomate durante unos 7 u 8 minutos o hasta que se haya oscurecido un poco. Añadir 1/2 vaso de agua y esperar a que hierva bien. Quitar las semillas con ayuda de una cuchara.
9. Añadir los chiles dorados o el puré de pimientos chiles y el resto de la mantequilla. Dejar hervir durante otros 3 minutos.
10. Añadir el pollo en tiras y dejar cocer durante unos 3 minutos.
11. Añadir la nata, el azúcar, el chile en polvo o la guindilla cayena en polvo y pimentón dulce, tanto como sea necesario para conseguir el color deseado. dejar cocer un minuto. Añadir entonces el Garam Masala. Dejar cocer durante otros 4 o 5 minutos hasta que la mezcla esté bien cremosa.
12. Probar la salsa y añadir sal, azúcar o nata según nuestro gusto. Una vez lo esté, poner encima las hojas de cilantro fresco troceadas. Servir con arroz largo hervido. Espero que os guste. Os aseguro que el esfuerzo merecerá la pena, y vuestros invitados se quedarán totalmente sorprendidos, y sobre todo cuando le contéis que estarán probando unos de los platos típicos nacionales de... Gran Bretaña.

