

POLLO TIKKA MASALA

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de marinado: 1 hora

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ideal para 4 a 6 personas



Ingredientes:

Para la marinada del pollo:

- 2 libras de pechugas de pollo*, cortadas en trozos pequeños
- 1 taza de yogurt griego sin grasa
- 1 ½ cucharadas de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre en polvo
- 2 cucharaditas de Garam Masala
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal

Para hacer la salsa:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de mantequilla amarilla (no margarina)
- 1 cebolla grande, finamente picadas
- 1 ½ cucharadas de ajo finamente rallado
- 1 cucharada de jengibre finamente rallado
- 1 ½ cucharadita de garam masala
- 1 ½ cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 14 oz (400 g) de salsa de tomate (puré de tomate/Passata)
- 1 cucharadita de polvo de chile rojo molido (ajustar a su preferencia de sabor)
- 1 cucharadita de sal
- 1 ¼ tazas de leche evaporada
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- ¼ taza de agua si es necesario
- 4 cucharadas de cilantro fresco para decorar

Instrucciones:

1. En un recipiente, agrega el pollo con todos los ingredientes para la marinada de pollo; mezclar bien y dejar marinar durante 1 hora (o toda la noche si el tiempo te lo permite).

2. En una sartén grande o una olla a fuego medio-alto, agrega el aceite y deja que esté caliente, cuando esté chisporroteando, agrega los trozos de pollo, hacerlo en lotes de dos o tres, asegurándote de no abarrotar la sartén. Freír hasta que se doren por solo 3 minutos por cada lado, dejarlo aparte, (Terminarás de cocinar el pollo en la salsa.)
3. Derretir la mantequilla en la misma sartén, agregar la cebolla y cocinar hasta que estén blandas (unos 3 minutos), raspar los pedacitos dorados pegados en el fondo de la sartén.
4. Agrega el ajo y el jengibre y saltea durante 1 minuto hasta que estén fragantes, luego agrega el garam masala, el comino, la cúrcuma y el cilantro en polvo, cocinar durante unos 20 segundos hasta que esté fragante, revolviendo ocasionalmente.
5. Vierte el puré de tomate, el chile y la sal, deja hervir a fuego lento durante unos 10-15 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que la salsa se espese y adquiera un color marrón rojizo intenso.
6. Agrega la leche evaporada y el azúcar a la salsa, incorpora el pollo y sus jugos nuevamente a la sartén y cocina durante 8-10 minutos adicionales hasta que el pollo esté bien cocido y la salsa esté espesa y burbujeante. Vierta el agua para diluir la salsa, si es necesario.
7. ¡Adorna con cilantro y sirva con arroz caliente con mantequilla de ajo y pan Naan recién hecho en casa! DELICIOSO.

Notas:

*Las pechugas de pollo las puedes sustituir por muslos de pollo si te gustan más o son las que tienes en casa.

*El Garam masala es una especia que puedes encontrar en la sección de condimentos del supermercado.