

Ingredientes

Marinado

- 600 gr de pechuga de pollo
- Un trozo del tamaño de in pulgar de jengibre
- 3 Ajos
- ½ Cucharadita de sal
- ½ Cucharadita de polvo de chiles
- ½ Cucharadita de garam masala
- ½ Cucharadita de polvo de cúrcuma
- Un chorrito de limón
- 1 yogurt griego de 125 mL

Salsa masala

- Aceite para sofreír
- Ramita de canela
- 4 cardamomos
- 2 Hojas de laurel
- 3 Ajos
- 1 Cebolla grande
- 3 clavos
- 1 Cucharada de jengibre rallado o picado
- 1 Cucharadita de semillas de cilantro
- 4 Tomates frescos
- 2 Cucharadas de anacardos
- Sal a gusto
- ½ Cucharadita de polvo de cúrcuma
- ½ Cucharadita de polvo de chiles
- 1 Cucharadita de garam masala

Procedimiento

- Cortar las pechugas de pollo en trocitos que se puedan comer fácilmente de un bocado.

- Poner el pollo en un bol junto con todos los otros ingredientes del marinado, el jengibre, el ajo, todas las especias, incluida la sal, el yogurt griego y finalmente un chorrito de limón.
- Mezclar todo con las manos y dejar marinar durante como mínimo 30 minutos (durante todo un día en la nevera queda mucho mejor)
- Hidratar los anacardos
- En una sartén poner un chorrito de aceite de girasol o al parecido. Cuando el aceite esté caliente poner los clavos, la canela, el cardamomo y las hojas de laurel y freírlas hasta que salga olor y las hojas se empiecen a poner marrones.
- Añadir la cebolla y sofreír hasta que esté ligeramente dorada y traslucida
- Añadir el ajo picado, seguido del jengibre y remover un poco.
- Añadir las especias y mezclar bien para que el sabor se homogenice, poner el fuego bajo.
- Trocear los tomates en trozos grandes.
- En una picadora, minipimer o licuadora, poned los tomates y los anacardos y procesarlos.
- Cuando la cebolla esté completamente blanda y traslucida, añadir la salsa de tomate y anacardos, mezclar y dejar que se cocinen los tomates.
- El pollo se puede hacer de diferentes maneras, en una barbacoa o parrilla, en una sartén con un poco de aceite o al horno. Simplemente cocinarlo hasta que esté dorado.
- Mezclar la salsa con el pollo y con eso ya está listo el Pollo Tikka Masala.