elGourmet

Contra-muslo de Pollo Marinado en Anacardos

Ingredientes

Jugo De Lima: 1/4 Unidad
Chaat masala: 5 g
Mango: 15 g
Sal: 10 g
Pasta de ajo y jengibre: 20 g
Vinagre: 1 Chorrito
Anacardos: 15 g
Contra-muslos de pollo: 4 Unidades
Aceite De Oliva: 10 g
Nata líquida: 1/2 Litro
Piel de naranja: 25 g
Pimienta blanca: 15 g

Preparación de la Receta

- Quitarle la piel y la grasa al **pollo**
- *Deshuesar* y cortar los contra-muslos en trozos medianos
- Colocar en un tazón y reservar.
- En la cuba de una batidora de inmersión, colocar los anacardos, la *nata*, la pimienta blanca y la piel de *naranja*
- Triturar.
- Untar los contra-muslos con parte de la pasta de *nata* y anacardos, y con la pasta de *ajo* y *jengibre*
- Llevar a la nevera y dejar *marinar* durante 6 horas.
- Trasladar el resto de la pasta de *nata* y anacardos a un tazón
- Verter el *vinagre*.
- Retirar el *pollo* del refrigerador y dejar atemperar en una bandeja para horno
- Untar los contra-muslos con el resto de la pasta de *nata*, anacardos y *vinagre*.
- Precalentar el horno a 230 °C
- Colocar la bandeja con el *pollo* y disminuir la temperatura a 160 °C
- Cocinar durante 6 o 7 minutos.
- Mientras tanto, mezclar en un tazón el mango cortado en trozos con un poco de aceite de oliva, la pimienta blanca, la sal y el *jugo* de lima.
- Retirar el *pollo* del horno y servir en un plato
- Echar por encima cucharadas del mango

- Al comprar el *pollo*, elige aquel que tenga la piel rosada, húmeda y sin manchas
- Tampoco debe estar pegajosa y no debe haber demasiada grasa entre la piel y la carne
- Si es orgánico, se achicará menos en la cocción.
- Antes de servir, puedes decorar con algunas hojitas de *cilantro* fresco.

Para m&aacute

- S recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa de "Cocina India".

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/contra-muslo-de-pollo-marinado-en-anacardos-malai-kabab