

Curry de Pollo (Murgh Chicken Curry)



Ingredientes

Pollo

Comino en polvo: 20 g

Comino entero: 5 g

Coriandro entero: 5 g

Sal: 25 g

Macis entero: 5 g

Pimentón rojo en polvo: 25 g

Yogurt: 25 g

Cilantro en polvo: 20 g

Contra-muslos de pollo: 1 kg

Cúrcuma en polvo: 25 g

Laurel entero: 2 g

Pasta de ajo y jengibre: 20 g

Pimienta blanca en polvo: 20 g

Cardamomo: 5 g

Salsa de curry

Comino en polvo: 20 g

Canela salvaje entera: 10 g

Cilantro en polvo: 20 g

Comino entero: 15 g

Cúrcuma en polvo: 25 g

Laurel entero: 3 g

Pimentón rojo en polvo: 25 g

Cebolla: 250 g

Tomate: 450 g

Caldo De Pollo: 500 ml.

Cardamomo negro: 5 g

Clavo entero: 5 g

Coriandro entero: 15 g

Flor de macis entera: 5 g

Pasta de ajo y jengibre: 20 g

Pimienta blanca en polvo: 20 g

Yogurt: 50 g

Aceite de girasol: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Para el curry

en una sarté

- N con aceite, pochar la *cebolla*, las *especias* enteras y la pasta de *ajo* y *jengibre*, hasta que la *cebolla* se torne transparente.
- Añadir los tomates cortados en trozos y cocinar durante 5 minutos
- Luego agregar las *especias* en polvo.
- A continuación, verter 1 chorrito de caldo e incorporar el *yogur*
- Triturar la salsa de **curry** y reservar

Para el pollo

- Rehogar los contra-muslos con las *especias* enteras durante 8 minutos.
 - Añadir las *especias* en polvo y el yogurt
 - Dejar cocinar durante 5 minutos
 - Mezclar la salsa con el **pollo** y cocinar a fuego lento otros 10 minutos más.
 - Decorar con hojas de *cilantro* frescas y servir
-
- 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.
 - Prepara [caldo de pollo](#) casero
 - Siempre es más sabroso y saludable.

Para má

- S recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas el nuevo programa de "[Cocina India](#)"

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/curry-de-pollo-murgh-chicken-curry>