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 sart&eacute

- 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 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/curry-de-pollo-murgh-chicken-curry