

Pollo al Horno Marinado en Especias (Tandoori Chicken)



Ingredientes

Armado

Chaat masala: cantidad necesaria

Ralladura de limón: Cantidad necesaria

Mandarina: 1 Unidad

Ensalada mesclun: cantidad necesaria

Vinagreta: Cantidad necesaria

Aguacate: 1 Unidad

Pollo

Comino en polvo: 5 g

Sal: 10 g

Cúrcuma: 5 g

Pasta de ajo y jengibre: 20 g

Vinagre de Vino Blanco: 20 g

Cilantro en polvo: 5 g

Pimentón rojo: 5 g

Muslos de Pollo: 800 g

Tandoori masala: 10 g

Pimienta blanca: 5 g

Salsa

Comino en polvo: 5 g

Yogurt griego: 100 g

Pimentón rojo: 5 g

Pasta de ajo y jengibre: 10 g

Tandoori masala: 5 g

Cilantro en polvo: 5 g

Sal: 5 g

Cúrcuma: 5 g

Roux de garbanzos: 5 g

Pimienta blanca: 5 g

Vinagreta

Cebollino: 10 g

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Chalota picada: 10 g

Vinagre de Vino Blanco: cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Realizar varias incisiones al **pollo**
 - Colocar los muslos en una bandeja, añadir las **especias** y dejar macerar durante 12 horas
 - Atemperar el *pollo*.
 - En un tazón, hacer la salsa mezclando el yogurt con todos los demás ingredientes
 - Incorporar la salsa de yogurt a la bandeja y combinar con los muslos de *pollo*
 - Hornear a 230 °C durante 5 minutos
 - Luego bajar a 180 °C y cocinar de 30 a 35 minutos
 - Mientras tanto, preparar la ensalada mesclun
 - Agregar el mango y el *aguacate* cortados en trozos
 - *Condimentar* con la vinagreta
 - Retirar y poner un punto de chaat masala sobre los muslos
 - Esparcir ralladura de *limón* por arriba
 - En un plato, servir el *pollo* tandoori acompañado de la ensalada.
-
- 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.

Para la ralladura de limón

- No, evita emplear la parte blanca que es amarga
- En cambio, utiliza solamente la capa superior de la cáscara, de *color* brillante.

Para más

- Si recetas tan deliciosas como ésta, no te pierdas la tercera temporada de ["Cocina India"](#).

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pollo-al-horno-marinado-en-especias-tandoori-chicken>