Pollo Tandori con pan naam y arroz basmati



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Semillas de comino: 1 cda.
Comino en polvo: 1 cda.
Jengibre rallado: 1 cda.
Yogurt Natural: 350 g
Cúrcuma: 1 cda.
Canela: 1 cdita.
Masala: 2 cdas.
Pechugas de pollo sin piel: 4 Unidades
Nuez Moscada: 1 cdita.
Ajo: 3 Dientes
Leche de coco: 2 Tazas
Coriandro molido: 1 cdas.
Limas: 2 Unidades

Arroz basmati

Aceite De Oliva: 2 cdas.
Laurel: 2 Hojas
Agua: 2 Tazas
Lemon grass - vara: 1 Unidad
Arroz largo fino: 2 Tazas

Curry casero de especias

Hojas de cilantro: 1/2 Taza
Pimienta: 1/2 cdita.
Ajo: 4 Dientes
Azucar: 2 cdas.
Sal: 1/2 cdita.
Jugo de Limón: 1/4 Taza
Chile rojo picante: 1 Unidad
Coco rallado: 1/2 Taza

Pan naam

Agua tibia: 75 cc
Sal: 1/2 cdita.
Harina: 275 grs.
Azucar: 1 cdita.
Yogurt Natural: 3 cdas.
Levadura en polvo: 1 cdita.
Aceite Neutro: 1 cda.

Preparación de la Receta

- Limpie bien las pechugas de **pollo**.
- En un bowl coloque la *cúrcuma*, coriandro, semillas de *comino*, nuez moscada, canela, masala y *comino* en polvo, incorpore *jengibre* rallado, yogurt natural y los dientes de *ajo* machacados, mezcle bien y luego cubra las pechugas de *pollo*, pínchelas con un tenedor para que los condimentos entren dentro, tape el recipiente con tapa o papel film y reserve en la heladera durante aproximadamente 8 a 10 horas.

Pan naam

- Coloque en un bowl la *harina* y sal, mezcle y realice un hueco, incorpore la *levadura*, azúcar, aceite neutro, yogurt natural y agua, comience a unir de adentro hacia fuera y luego amase sobre la mesada hasta conseguir una masa blanda y homogénea, forme un bollo, úntelo con aceite y deje reposar en un lugar calido durante 2 a 3 horas, hasta que duplique su volumen.

Arroz basmati

- En una olla caliente con aceite de oliva selle los granos de **arroz**, luego cubra con el agua y añada el lemon grass y las hojas de *laurel*, una vez que rompa hervor tape la olla y termine la cocción a fuego lento.

Curry casero de especias

- Coloque en un recipiente hojas de *cilantro*, los dientes de *ajo* pelados y enteros, el *chile* rojo picante, *jugo* de *limón*, coco rallado, azúcar, pimienta y sal, procese luego con un mixer hasta obtener una pasta.

Armado

- Transcurridas las horas de maceración del *pollo* retire de la heladera y en una sartén bien caliente con aceite de oliva séllelas a fuego máximo de ambos lados, cuando las de vuelta incorpore la leche de coco, luego termine la cocción a fuego mínimo para que las pechugas se cocinen por dentro
- Terminada la cocción deje reposar unos minutos y luego corte las pechugas en rodajas.
- Tome pequeñas porciones de la masa, con las manos, de forma circular luego estire con un palo de amasar hasta lograr un círculo fino de 18cm de diámetro aproximadamente.
- En una sartén de hierro caliente cocine los panes de ambos lados hasta dorarlos levemente, resérvelos dentro de un paño para que no se sequen.

Presentación

- Sirva en un plato una pechuga en rodajas, una porción de *arroz* basmati y el *curry* casero de *especias*, acompañe con un pan naam.
- Decore con gajos de lima.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pollo-tandori-con-pan-naam-y-arroz-basmati