RecetaKA



DELICIAS DE TANDOORI

Ingredientes 6 personas : 1 pollo / 2 cebollas / 2 yogures naturales / 2 cucharadas de pimentón dulce / 1 cucharada de cúrcuma / 1 cucharadita de comino en polvo / 1 cucharada de ajo en polvo / 1 cucharada de pimienta / 2 cayenas molidas / 1 cucharada de jengibre en polvo / 1 cucharada de jugo de carne / zumo de 1 lima / agua / aceite de oliva virgen extra / sal / orégano. Opcional: 4 patatas / ajo en polvo / Pimentón dulce

LACTEOS

Elaboración del tandoori:

1. Mezclar en un bol los yogures con un chorrito de aceite y una pizca de sal
2. Tostar en una sartén sin aceite el pimentón, la cúrcuma, el comino, el ajo en polvo, la pimienta, las cayenas molidas y el jengibre en polvo (opcional la cantidad de cayena según gusto)
3. Añadir las especias tostadas al yogur y humedecer con un poco de agua. Mezclar bien.

Elaboración de las delicias

1. Trocear el pollo y poner los trozos en una bandeja apta para el horno. Sazonar
2. Untar con el tandoori y dejar reposar mínimo durante 1 hora. Asar en el horno a 220ºC, durante 25-35 min
3. Cortar las cebollas en juliana y sofreír en sartén con un poco de aceite. Añadir un poco de orégano picado, el zumo de lima y el jugo de carne. Saltear
4. Patatitas al horno (opcional). Cortar las patatitas en cubitos no muy grandes. Marinarlas con un chorrito de aceite de oliva, ajo en polvo y pimentón dulce. Extenderlas sobre una bandeja de horno. Hornear a 200ºC aproximadamente 20 minutos
5. Servir el pollo tandoori en un plato y acompañar con la cebolla salteada y patatitas al horno

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil