



# Pollo estilo tikka masala

acompañado con arroz basmati y cilantro fresco

Cocíname primero

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

1



Muslos de pollo troceados



Mix de especias del Norte de India



Comino en polvo



Yogur griego



Leche de coco



Cebolla



Tomate concentrado



Cilantro



Arroz basmati



Jengibre

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate concentrado	30 gramos	60 gramos
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	443 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3063/ 732	691/ 165
Grasas (g)	28,4	6,4
de las cuales saturadas (g)	20,5	4,6
Carbohidratos (g)	75,0	16,9
de los cuales azúcares (g)	10,7	2,4
Proteínas (g)	33,9	7,6
Sal (g)	0,5	0,1

## Alérgenos

7) Leche.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

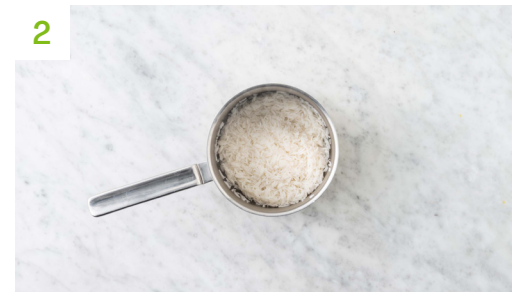
¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



### 1 Marina el pollo con el yogur

En un bol grande, mezcla el **yogur griego** con las **especias del norte de India**. Agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimentada** y mezcla con el **yogur**. Asegúrate de que el **pollo** queda bien cubierto por la **salsa** y reserva en la nevera hasta el paso 5.

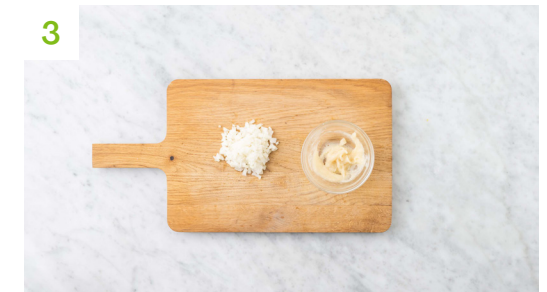
**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



### 2 Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

**CONSEJO:** Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



### 3 Prepara las verduras

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p) y mézclalo con el **ajo**. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños.



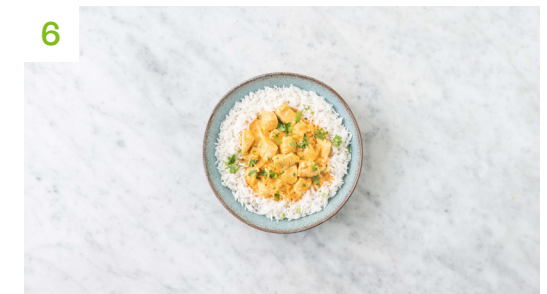
### 4 Cocina las verduras

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega la **cebolla** con una pizca de **sal** y sofríe durante 4-5 min, hasta que empiece a estar transparente.



### 5 Cocina el pollo con las verduras

Cuando la **cebolla** esté transparente, agrega el **pollo** marinado y cocina 2-3 min, removiendo de vez en cuando. Agrega el **comino** y el **tomate concentrado** (ver cantidad en ingredientes), cocina 1 min y agrega la **leche de coco**. Deja cocinar todo junto durante unos 4-5 min a fuego medio. **Salpimentada** al gusto. Mientras, deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p).



### 6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y agrega el **pollo estilo tikka masala** encima. Espolvorea el **cilantro** picado al gusto sobre el plato.

## ¡Que aproveche!