

POLLO TANDORY CON ARROZ BASMATI Y SALSA DE YOGURT GRIEGO

INGREDIENTES: 4 PERSONAS

- 2 pechugas de pollo.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- 200g arroz basmati.
- 2 yogurt griego.
- Comino.
- Tandori masala¹.
- 1 diente de ajo.
- 1 manzana.
- 1/2 cebolla.
- Caldo de pollo.
- Pasas de Corinto



ELABORACION:



PREPARACION DE LAS PECHUGAS:

- Se deshuesan y limpian de grasa dos pechugas.
- Se les añade sal.
- En un bol, se impregnan de Tandori (especia similar al curry) .
- Introducir las en una bolsa de vacío acompañada de un chorrito de AOVE.
- Precintar al vacío.
- Seguidamente se introducen en ronner, baño maría u horno a vapor 65 grados durante 40 minutos, enfriando rápidamente una vez pite el horno.
- Las pechugas deben quedar jugosas y el interior no muy hecho.

PREPARACION DEL ARROZ BASMATI

- Se sofríen ajo y cebolla cortados en brunoise.
- La manzana se trocea en daditos y se añade al sofrito.
- Se incorpora el arroz Basmati y se rehoga.
- Se le añade el caldo de ave (debe ser el doble del arroz).
- Se agregan unas cuantas uvas pasas.
- Se deja cocer hasta que se consuma el caldo.

1

El Tandoori masala se considera una mezcla de especias diversa (Masala) y muy empleada en la cocina de la India y de Pakistán. Se tiene que saber que se denomina así indistintamente también a los platos indios que contienen esta mezcla de especias o que se hayan hecho al estilo tandoor (es decir Horno de Barro). Si se habla de la mezcla de especias, se entiende que puede ser: comino, alholva, ajo, coriandro, etc. Algunos platos indios se cocinan con yogurt y carne (generalmente pollo) calentados en un horno (Tandoor) rotatorio y es la razón de este uso del genitivo en algunos platos indios que hace referencia a la forma de cocinar el alimento.



PREPARACIÓN DE LA SALSA DE YOGURT

- En un bol se deposita una pizca de comino, el yogurt griego y 1/2 cucharada de Tandori massala y/o el jugo sobrante de la cocción de las pechugas.
- Se mezcla con varilla.
- Las pechugas de pollo se marcan en una sartén para que tomen un tono dorado exterior .
- Se cortan en lardones antes de emplatar.

PRESENTACION

En la base del plato se deposita el arroz salteado con la manzana y las uvas pasas de Corinto.
Se superpone la pechuga laminada.
Se napea levemente con la salsa de yogurt.
En un cuenquito, al lado se presenta el resto de la salsa
Para la presentación del plato se pueden incorporar ramitas de cilantro o cebollino.

NOTA:

Lasa pechugas de pollo, pueden substituirse por pechugas de pavo.
De no disponer de la salsa Tandori, utilizar curry y alguna especia más: comino, cúrcuma, pimentón, etc..



	CRUZ DE ALBA CRIANZA 2010 Tinto, D.O. Ribera del Duero, Aspecto: Picota granate Aroma: Gran franqueza, fruta en sazón, nobles maderas, eucalipto, torrefactos, regaliz, pastelería, tostados Gusto: Bien constituido, sabroso, con volumen, equilibrado, paso de boca balsámico y láctico. Bien de acidez que aporta frescura. Limpia e intensa vía retronasal. Acompañamiento: Carnes rojas, caza, cordero, cochinillo, platos de cuchara de cierta consistencia, morcilla, quesos fuertes.
---	---