



## Pollo a la mantequilla

Nutrición, 05/10/2020



¿Te apetece una versión saludable de tu pollo al curry favorito los viernes por la noche? El pollo se puede marinar el día anterior para que pueda avanzar en su preparación.

### INGREDIENTES:

500g de muslos de pollo deshuesados y sin piel Para el adobo

Jugo de 1 limón 2 cucharaditas de comino molido 2 cucharaditas de pimentón 1-2 cucharaditas de chile picante en polvo 200g de yogurt natural Para el curry

2 cucharadas de aceite vegetal 1 cebolla grande picada 3 dientes de ajo machacados 1 chile verde, sin semillas

y finamente picado (opcional) trozo de jengibre del tamaño de un pulgar, rallado 3 cucharadas de puré de tomate 300 ml de caldo de pollo 50g de almendras en copos, tostadas Para servir (opcional)

arroz cocido pan chutney de mango o pepinillo de lima cilantro fresco rodajas de limón MÉTODO:

### PASO 1:

En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes de la marinada con un poco de condimento. Pica el pollo en trozos pequeños y mézclalo con la marinada. Cubra y enfríe en el refrigerador durante 1 hora o toda la noche. PASO 2:

En una cacerola grande y pesada, caliente el aceite. Agrega la cebolla, el ajo, la guindilla verde, el jengibre y un poco de condimento. Freír a fuego medio durante 10 minutos o hasta que estén blandas. PASO 3:

Agregue las especias con el puré de tomate, cocine por 2 minutos más hasta que estén fragantes, luego agregue el caldo y el pollo adobado. Cocine durante 15 minutos, luego agregue el adobo restante que quede en el tazón. Cocine a fuego lento durante 5 minutos, luego espolvoree con las almendras tostadas. Sirva con arroz, pan naan, chutney, cilantro y rodajas de lima, si lo desea.