

Il pollo tandoori: la versione casalinga!

Questa è la preparazione di famiglia del signor Thudianplakal ([qui la ricetta](#)), che ancora ringrazio per la copia gentilmente concessami.

Non resta che prepararlo insieme passo passo e, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a darci da fare!

Ingredienti:

pollo	g.	1'000
limone, succo	pz.	1
olio EVO		QB.
sale	presa	1
aglio	spicchi	3
zenzero fresco, tritato	CT.	2
<u>yogurt intero</u>	g.	300
cardamomo in polvere	ct.	3
paprika non piccante	ct.	4
coriandolo macinato	ct.	2
<u>garam masala</u>	ct.	1
peperoncino in polvere	ct.	½
passata di pomodoro	CT.	4
semi di cumino	ct.	2
semi di finocchio	ct.	2
colorante alimentare rosso		QB.

Preparazione:

Affettare e spellare il pollo (cosce o filetti), marinare in succo di limone, olio e sale e mettere in frigorifero per almeno 1 ora.

Qui sono state usate delle bistecchine di cosce di pollo che spesso si trovano in commercio già disossate e spellate: secondo me, più saporite; oltre che più economiche. 😊

Nel frattempo, preparare la marinata tandoori. Tritare l'aglio in un frullatore con un po' d'acqua per creare una pasta; quindi aggiungere lo zenzero, sbucciato e fatto a pezzetti.

Unire questa pasta allo yogurt già tenuto a temperatura ambiente.

Tritare grossolanamente i semi di cumino e quelli di finocchio e aggiungerli insieme a tutte le altre spezie ed aromi allo yogurt, mescolando bene con una forchetta. Aggiungere anche il colorante alimentare rosso. La marinata dovrebbe assumere la tonalità di un rosa scuro e intenso.

Se poi in cucina balla una mezza cipolla da far fuori, tritarla e aggiungere pure quella!
Aggiungi il pollo freddo a questa mistura.

Lavorarlo a fondo a fondo come se si eseguissero un massaggio ayurvedico assicurandosi che tutta la salsa abbia impregnato bene il pollo.

Coprire e conservare in frigorifero, rigirando ogni tanto per almeno un paio d'ore (idealmente per una notte intera).

Ora si passa alla cottura:
preriscaldare il forno a 230°C;

Disporre il pollo, dopo aver scolato la marinata in eccesso e utilizzando degli spiedini per dare *stabilità* ai pezzi di carne, su di una griglia all'interno di una teglia facendo attenzione che non tocchino il fondo della teglia.

Spegnere il forno e passarlo in modalità solo grill superiore; inserire la teglia con la griglia alla seconda tacca dall'alto.

Cuocere per 20-25 minuti e comunque fino a quando la carne avrà assunto un colore rosso intenso e, se punta, non rilascerà liquidi.

A fine cottura la carne del pollo sarà croccante all'esterno e ben cotta e morbida, assolutamente non secca, all'interno.

Qui il nostro tandoori è stato servito con riso basmati cotto con il cuoceriso e un dhal di lenticchie.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Yogurt: io uso lo yogurt greco, intero e non zuccherato.
- Il garam masala è un mix di chiodi di garofano, cardamomo, cannella, anice, noce moscata, pepe:
si trova pronto nei negozi specializzati.
- Qualora si usi il normale forno (disporre della carta forno sul fondo della teglia!) o il barbecue a cupola, la temperatura, a forno statico, dev'essere di circa 230°C e il tempo di cottura va portato a 40'.