Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Muslo de pollo estilo korma

2 raciones · 1294 kcal

Ingredientes

- **300gr** de arroz basmati
- **500gr** de muslos de pollo troceados
- Pasta de curry korma
- **180ml** de leche de coco
- **1** trocito de jengibre rallado
- **2** ajos rallados
- **2** cebollas en dados pequeños
- **2** yogurt griego
- Mezcla de especias indias
- **640ml** de agua

POR RACIÓN

Proteínas	**60 g**
Grasas	**54 g**
Hidratos	**143 g**
Fibra	**6,2 g**

Elaboración

1. En un cazo con agua y sal hervir el arroz durante 11-13 minutos y reservar
2. En una sartén con un chorrito de aove poner el ajo y el jengibre a fuego medio durante 2 min
3. Agregar la cebolla y seguir cocinando hasta que se ponga transparente
4. Incorporar el pollo, dorar, agregar el yogurt junto con las especias indias e integrar bien, cocinar unos 5 min y añadir la pasta de curry, la leche de coco y remover bien para que se integre, cocinar 5 minutos más, servir con el arroz y listo para disfrutar

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya