Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Pollo korma

1 ración · 1166 kcal

Ingredientes

- **1** pechuga de pollo cortada a trocitos
- **1 cucharadita** de postre de comino
- **1 cucharadita** de postre de cúrcuma
- **1 cucharadita** de postre de pimentón
- **1 cucharadita** de postre de pimienta
- **1 cucharadita** de postre de jengibre
- Yogur griego natural
- Canela
- Sal
- Cebolla
- Media lata de leche de coco
- Resto de la lata de leche de coco

POR RACIÓN

Proteínas	61 g
Grasas	96 g
Hidratos	28 g
Fibra	4,6 g

Elaboración

1. Cortar el pollo a trocitos
2. Añadir todas las especias
3. Añadir el yogur griego natural, mezclar todo y dejar tapado y reservado entre una hora y una noche
4. Marcar el pollo por ambos lados
5. Retirar el pollo y añadir un poco más de especias: canela, pimienta y sal
6. Cocinar la cebolla hasta que quede pochada
7. Añadir la leche de coco, más o menos media lata
8. Triturar las salsas
9. Acabar la lata de leche de coco, mezclar el pollo y dejar cocinar unos minutos hasta que se reduzca un poco la salsa
10. Servir con arroz

RECOMENDACIONES

Se puede servir con arroz o acompañado de una ensalada bien fresquita. La salsa también se puede dejar sin triturar.

Hecho con CookNest