

Pollo tandoori

Ingredientes (para 1 ración) :

- 1 muslo de pollo
- 1 yogur (con o sin lactosa según tolerancia)
- 1 limón
- 1 ajo
- 1 trozo de 3 dedos de grosor de jengibre fresco
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de comino
- 1 c/c de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen



Elaboración:

1. Cortar el muslo en dos trozos.
2. Mezclar el yogur con el ajo picado, la cúrcuma, el comino, el pimentón dulce, el jengibre rallado y el zumo de limón.
3. Eliminar la piel del pollo, salarlo y esparcir la mezcla anterior por toda la superficie. Reservar en la nevera durante al menos una hora.
4. Colocar en una bandeja de horno y ponerlo en el horno a 180°C durante unos 30 minutos. Es necesario ir mojando el pollo con el jugo que vaya soltando o bien girar el muslo durante la cocción.
5. Servir caliente.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede acompañar de arroz basmati. En caso de alteración de la función renal la receta será adecuada en función de la ingesta proteica total del día.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
333 kcal	30,2 g	19,7 g	8,7 g

