

## Muslos de pollo tandoori, Pakistán. [Cena de Navidad Worldwide

**La cocina de Pakistán** destaca por su potente sabor, ya que posee numerosas influencias de los países que lo rodean como son Afganistán, India, Irán o los países de Oriente Medio. El uso de especias está muy presente, aunque dependiendo de la región o zona del país se usan más suaves o más picantes. El plato principal se sirve con pan de trigo o con arroz. Como es el caso de esta receta de **Muslos de pollo tandoori** acompañados de arroz aromatizado. Es un plato muy exótico para completar nuestro menú de Navidad. Esperamos que os guste experimentar los sabores de la gastronomía de Pakistán a través de este plato tan delicioso.

### Ingredientes

8 muslos de pollo  
2 dientes de ajo machacados  
1 cucharada de jengibre fresco rallado  
250 g de yogur griego  
1 cucharadita de las siguientes especias:  
Cilantro molido  
Cúrcuma molida  
Cardamomo en grano  
Pimienta picante  
Garam masala  
El zumo de medio limón  
1 cucharada de miel  
4 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación de los Muslos de pollo tandoori

Primero limpiamos y quitamos la piel a los muslos y con un cuchillo hacemos unos cortes para que penetre el adobo en la carne lo mejor posible. Reservamos.

Después en un bol mezclamos el zumo del limón, con el jengibre, el yogur griego, la miel, las especias y lo salpimentamos a nuestro gusto, teniendo en cuenta todo el picante que aportan las especias. Lo mezclamos todo muy bien y en esta mezcla agregamos los muslos que dejaremos macerando en el adobo durante 3 horas. Todo este tiempo deben estar en el frigorífico.

A continuación precalentamos el horno a 220°. En una fuente para el horno ponemos un poco de aceite y colocamos los muslos con el adobo y los hornearmos durante 45 o 50 minutos, haciendo un gratinado al final de unos 5 minutos aproximadamente, eso dependerá de la potencia de nuestro horno. Finalmente servimos con al arroz en la base del plato, tal como se ve en la foto, y los muslos encima, sobre los que echaremos uno chorreoncito de aceite.

Te recomendamos nuestra receta de Malasia: Curry de pescado, otro plato muy exótico y especial.