

PASTAS

PASTA TIKKA MASSALA EN 20 MINUTOS



Ingredientes:

- Pasta que más te gusta
- 1 yogurt griego natural
- 1 cebollín
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco
- 1 cucharada grande de Tandaori Massala
- 1 ramito de cilantro
- 1 cucharada de concentrado de tomates
- Jugo de 1/2 limón
- 2 pechugas de pollo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- 1 lata de leche de coco
- 1 o 2 cucharadas de agua de la cocción de la pasta

Preparación

- Poner la pasta que más te gusta en una olla con abundante agua con sal. Cocinar el tiempo que dice en la bolsa.
- Poner en la procesadora 1 yogurt griego natural + 1 cebollín + 1/2 cucharadita de jengibre fresco + 1 cucharada grande de Tandaori Massala + 1 ramito de cilantro + 1 cucharada de concentrado de tomates + jugo de 1/2 limón y procesar todo hasta hacer una pasta homogénea.
- Poner en un bowl 2 pechugas de pollo cortadas en cubos medianos + la salsa/pasta.



- Poner aceite de oliva n un sartén y cuando esté caliente agregar el pollo con toda la salsa + sal (recuerda que no le has puesto) + pimienta + 1 lata de leche de coco + 1 o 2 cucharadas de agua de la cocción de la pasta + la pasta “al dente”.
- Si no tienes Tandoori Massala, ¡puedes agregar curry, cúrcuma o las especias que más te gustan!

