

COCINA FÁCIL

Acércate a las especias

Jamonicitos de pollo tandoori

Ingredientes para 4 personas: 16 jamonicitos de pollo (4 por persona), zumo de un limón, 1 y 1/2 cdta de sal, 1 cdta de pimentón (si queréis pimentón picante), 1 yogur natural sin azúcar, 2 cdtas de especias tandoori, 1 cdta de comino, 1 cdta jengibre picado o rallado.

Elaboración: En primer lugar se realizan unos cortes a los jamonicitos.

Luego se hace la mezcla con el zumo de limón, la sal y el pimentón y se unta bien cada trozo de pollo. Se deja reposar unos 20 minutos y mientras se prepara la marinada: se juntan en un bol el yogur, el comino, el jengibre y el tandoori. Se introduce el pollo en la mezcla asegurándonos de que se impregne bien y se deja reposar el tiempo que queráis en la nevera. Cuando vayáis a cocinar, precalentad el horno a 200° y colocáis los jamonicitos en una bandeja sin que se peguen unos con otros (para que se doren bien por todas partes) y los introducís en el horno. Esperáis hasta que el pollo haya dejado de soltar agua y los ponéis a gratinar unos minutos. El total de tiempo de horneado debería ser de 30 minutos, dependiendo del tamaño de las piezas. A mitad de cocción podéis también volver a untarlos de la salsa que haya quedado en el bol. Para servirlo, acompañar de arroz basmati o una ensaladita de pepino, que le viene muy bien al yogur y da frescor al picante.

Filetes de pescado

Ingredientes 6 personas: 6 dientes de ajo sin pelar, 6 filetes de pescado blanco, 1 cucharadita de paprika, 6 pimientas enteras, 2 clavos de olor, 2 hojas de laurel, 1 cucharadita de oregano seco triturado, 3 cucharadas de aceite de oliva, 3 limones, partidos a la mitad.

Elaboracion: Asa los dientes de ajo en un sarten caliente hasta que su casara se haya quemado. Dejalos enfriar, pelalos y machacalos. Unta la pasta de ajo sobre los filetes de pescado y colocalos dentro de un refractario de vidrio. Agrega pimenton, pimientas, clavos, laurel, oregano y un poco de agua (solo la suficiente como para cubrirlos).

Tapa y marina durante 2 o 3 horas. Cuece el pescado en el liquido en que se marino hasta que este se haya evaporado. Anade entonces el aceite y deja que los filetes se frian ligeramente por un lado y voltealos para que se frian uniformemente. Sirve los filetes y rocialos con jugo de limon.

La Hierbas

·• A granel ••

- FRUTOS SECOS ·
- ESPECIAS ·
- HIERBAS ·
- PIMENTONES ·
- PRODUCTOS TÍPICOS ·



RÚA DA CRUZ, 11
Tlf: 982 10 01 77 - 659 52 77 75
lahierbasagranel@hotmail.com
Siguenos en facebook