

COCINA FÁCIL

Acércate a las especias

Pollo al Tandoori con Panko, ensalada con vinagreta de semillas y pan de cúrcuma

Ingredientes (pollo): 4 pechugas de pollo, Tandoori al gusto (yo le puse dos cucharadas de las de postre), 2 huevos, Sal, Panko, Aceite

Ingredientes (ensalada): 1 bolsa de ensalada (la gourmet por ej.), 2 cucharadas de aceite de aove, 5 cucharadas de vinagre de manzana, 2 cucharadas de semillas (amapola y sésamo), 3 nueces, Tomates cherrys (3 por persona)

Ingredientes(pan): 360 gr. de agua del grifo, 480 gr. de harina de trigo normal,

200 gr. de espelta, 30 gr. de aceite de oliva, 2,5 gr. de levadura seca de panadero, 10 gr. de cúrcuma, 10 gr. de sal, un puñado de semillas (amapola y sésamo)

Elaboración: Limpiamos las pechugas de grasa y huesos, si es necesario. Partimos en tiras (o como nos guste mas). Batimos los dos huevos y añadimos el tandoori y la sal. Batimos de nuevo. Echamos las tiras de pollo y revolvemos bien. Tapamos con film transparente. Dejamos un par de horas para que coja bien el sabor del tandoori. Ponemos en un plato el panko (bastante para que nos quede bien rebozado). Freímos en abundante aceite. Sacamos y escurrimos el exceso de aceite en una servilleta.

Elaoración (ensalada): Las bolsas de ensaladas variadas ya no hace falta lavarlas, ya vienen limpias. Por lo tanto cogemos un puñado de ensalada la ponemos en el plato. Partimos las nueces y las colocamos. Partimos los cherry y los colocamos. Echamos la vinagreta por encima a nuestro gusto. Para la vinagreta mezclamos el aceite, el vinagre, la sal y las semillas, mezclamos muy bien con la ayuda de una cuchara y ponemos por encima de la ensalada.

Elaboración (pan): Ponemos en la cubeta de la panificadora el agua (del grifo) y el aceite. Añadimos el harina, la sal, la cúrcuma y la levadura. Ponemos el programa 2 (pan esponjoso) tostado medio y 1.250gr de peso. Yo como no iba a estar en casa durante el proceso del pan, esperé que amasara 5 minutos todo y añadí las semillas. Luego cerré la pan y me fui. Cuando llegué a casa le quedaba media hora y ya no pude sacar las palas ni colocar el pan. Así que el pan está tal cual la panificadora quiso hacerlo.

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