

Bocconcini di Pollo Tandoori

Ingredienti per 4 persone:

- Petti di Pollo 500 gr
- Patate 500 gr
- Yogurt magro 1 vasetto
- Miscela Tandoori Masala 2 cucchiari
- Paprica forte 1 cucchiaino
- Pepe di Caienna 1 cucchiaino
- Succo di limone 1 cucchiaino
- Pangrattato q.b.
- Olio d'oliva 1 cucchiaino
- Sale q.b.



Mettete in una zuppiera lo yogurt, le spezie, il limone, un pizzico di sale e mescolate bene con una frusta.

Affettate i petti di pollo a fette spesse, quindi tagliate le fette longitudinalmente in strisce larghe 3-4 cm. Ricavate quindi da queste dei bocconcini di forma grossolanamente quadrata o rettangolare, lunghi a vostro piacimento (4-6 cm). Mettete i bocconcini nella zuppiera con lo yogurt, mescolate bene, sigillate con la pellicola trasparente, e fate marinare in frigo per almeno 1 ora (meglio 3 ore).

Finita la marinatura, mettete in un piatto il pangrattato e rotolatevi i bocconcini, in modo che ne siano uniformemente ricoperti.

Nel frattempo sbucciate le patate ed affettatele in fettine sottili, tutte dello stesso spessore e disponetele nella teglia del microonde a cerchi concentrici, partendo dall'esterno e sovrapponendo in parte le fettine, di modo che siano tutte contenute nella teglia e formino al centro una bella rosetta.

Attivate l'apposita funzione (*crisp o combinata*) e cuocete per 10 minuti, quindi deponete i bocconcini di pollo sulle patate e proseguite la cottura per altri 5 minuti, o finché otterrete una bella doratura.

Lasciate riposare per 5 minuti. Mettete quello che resta della marinata in una salsiera e servitela assieme al pollo (se vi sembra troppo liquida, potete farla raddensare cuocendola pochi minuti in un pentolino a fuoco vivo).

Un'alternativa alla galletta di Patate è servire i bocconcini di pollo Tandoori con del riso Basmati lessato o Pilaff.

Il **Tandoori Masala** è una miscela di spezie, utilizzate nell'India Settentrionale per aromatizzare i cibi da cuocere nel forno Tandoor, una grossa giara di terracotta sul cui fondo si accende il fuoco e si fa in modo di ottenere uno spesso stato di braci. La ricetta più nota internazionalmente è il Pollo Tandoori, dal caratteristico colore rosso acceso. Il Tandoori Masala, riconoscibile dal colore rosso fuoco, esiste in infinite varianti e contiene spezie differenti fra cui Garam Masala, Aglio, Zenzero, peperoncino. Per rendere più squillante il colore rosso della miscela in India viene impiegato spesso un colorante rosso naturale, l'*annato*, o il peperoncino del Kashmir tritato (*Kashmiri Chili*).

