



Κοτόπουλο Τίκα Μασάλα

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

20'
Χρόνος
Ψησίματος

2-4
Μερίδες

2
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη μαρινάδα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τον κουρκουμά, το κύμινο, το τσίλι, τον κόλιανδρο, την πάπρικα, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Βάλουμε το γιαούρτι και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- **Κόβουμε** το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια και το βάζουμε στο μπολ με τη μαρινάδα. Ιδανικά βάζουμε στο ψυγείο σκεπασμένο με μεμβράνη για 2-3 ώρες.
- Απλώνουμε το κοτόπουλο σε ένα ταψί και ψήνουμε για 15 λεπτά.

Για το ρύζι

- Βάζουμε μια **κατσαρόλα** με βραστό νερό σε χαμηλή φωτιά.
- Προσθέτουμε το ρύζι, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, τη δάφνη, τις φλούδες από το λεμόνι και καλύπτουμε με το καπάκι.
- Σιγοβράζουμε για 10-12 λεπτά.

Για τη σάλτσα

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τα σκόρδα και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη, τον κουρκουμά, την κανέλα, τη δάφνη και ανακατεύουμε.
- Σβήνουμε με το νερό, βάζουμε τις τριμμένες ντομάτες, τον πελτέ και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, αλάτι, πιπέρι και σιγοβράζουμε για 3-4 λεπτά.
- Βάζουμε το κοτόπουλο στη σάλτσα, προσθέτουμε τον κόλιανδρο ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε. Συνεχίζουμε να βράζουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα.
- Σερβίρουμε το κοτόπουλο με το ρύζι και τον κόλιανδρο.

Συστατικά

Για τη μαρινάδα

- 1 κ.σ. κουρκουμά
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1 κ.γ. τσίλι σε σκόνη
- 1 κ.γ. κόλιανδρο, τριμμένο
- 1 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- αλάτι
- 150 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 500 γρ. φιλέτο μούτι κοτόπουλου

Για το ρύζι

- 250 γρ. ρύζι μπασμάτι
- 500 γρ. νερό
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 φύλλο δάφνης
- φλούδες λεμονιού, από 1 λεμόνι

Για τη σάλτσα

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.γ. κουρκουμά
- 1 στικ κανέλα
- 1 φύλλο δάφνης
- 100 γρ. νερό
- 200 γρ. ντομάτες, τριμμένες
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 70 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- αλάτι
- πιπέρι
- 1/4 ματσάκι κόλιανδρο

Για το σερβίρισμα

- κόλιανδρο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

462 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	4.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	50.0 Υδατ/κες (γρ.)
23%	21%	21%	19%
9.8 Σάκχαρα (γρ.)	30.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
11%	60%	12%	25%