

SECONDI PIATTI

Pollo tandoori

LUOGO: [Asia / India](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI PER IL POLLO TANDOORI

COSCE DI POLLO 4

YOGURT INTERO 250 gr

SPICCHI DI AGLIO 1

PEPERONCINO

SEMI DI CUMINO 1 cucchiaino da tavola

GARAM MASALA 2 cucchiaini da tavola

PAPRIKA DOLCE 2 cucchiaini da tavola

ZENZERO 1 cucchiaino da tavola

LIMONE 1

SALE 8 gr

Il **pollo tandoori** è uno dei piatti più famosi della [cucina indiana](#), apprezzato in tutto il mondo per il suo **sapore deciso e speziato**. Preparato con **cosce di pollo marinate** in yogurt e spezie, viene cotto fino a diventare **croccante fuori e morbido dentro**. Questa ricetta è perfetta per chi vuole provare qualcosa di nuovo e delizioso, senza troppa difficoltà. Il segreto è lasciare marinare il pollo a lungo, così da far penetrare tutti gli aromi nella carne. Preparalo per una cena diversa dal solito: il successo è garantito!

COME SI FA IL POLO TANDOORI

1 Prepara la marinata

Sbuccia gli spicchi d'aglio, elimina l'anima centrale e tritali finemente. Trita il peperoncino (fresco o secco) con un coltello e mettilo in una ciotola. Aggiungi l'aglio tritato, il cumino, il garam masala, la paprika e lo zenzero.







2 Spremi il succo di un limone e filtralo, poi versalo nella ciotola. Mescola con un cucchiaino fino a ottenere una pasta aromatica. Unisci lo yogurt intero e amalgama bene fino a ottenere una marinata liscia e omogenea.







3 Prepara il pollo

Rimuovi la pelle dalle cosce di pollo. Pratica delle incisioni profonde sulla carne con un coltello, così la marinata penetrerà meglio e la cottura sarà uniforme.





4 Marina il pollo

Disponi le cosce di pollo in una pirofila e cospargile con il sale. Massaggia il pollo con le mani per distribuire il sale. Spennella la marinata allo yogurt su tutti i lati delle cosce, facendo attenzione a riempire bene le incisioni. Copri la pirofila con pellicola trasparente e lascia marinare in frigorifero per una notte intera.





5 Cottura

Preriscalda il forno statico a 220°C. Fodera una teglia con carta forno. Disponi i pezzi di pollo sulla teglia e cuoci per circa 40 minuti, girando a metà cottura. Il pollo sarà pronto quando risulterà croccante all'esterno e morbido all'interno.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per un sapore ancora più intenso, lascia marinare il pollo anche 24 ore in frigorifero.

Se avanza della marinata, puoi utilizzarla per insaporire altre carni bianche o verdure grigliate.

Se non trovi il garam masala, puoi prepararlo in casa mescolando cumino, coriandolo, cardamomo, chiodi di garofano, pepe nero e cannella.

Non buttare la pelle del pollo: puoi renderla croccante al forno e usarla come snack o guarnizione.

CONSERVAZIONE

Il pollo tandoori si conserva in frigorifero per 2 giorni, chiuso in un contenitore ermetico.

Puoi riscaldarlo in forno a 180°C per circa 10 minuti o in padella con un filo d'olio.

Se hai intenzione di congelarlo, meglio farlo da cotto, già porzionato, per poterlo scaldare velocemente all'occorrenza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Pollo al curry veloce: morbido e cremoso, perfetto con riso basmati.

Kebab di pollo speziato: gustosi spiedini da cuocere alla griglia.

Pollo al curry con zucchine: un'alternativa delicata e cremosa.

Riso pilaf speziato: accompagnamento perfetto per piatti etnici come il pollo tandoori.