

CANNAMELA

Pollo Balti



Ingredienti

- 1kg cosce di pollo
- 2 cucchiari olio di mais
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 150g cipolle
- 2 cucchiaini Spezie Tandoori Masala CANNAMELA
- 1 cucchiaino semi di sesamo CANNAMELA
- qb brodo pollo
- 150g panna fresca
- qb sale
- 1 sacchetto forno Cuki



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
45 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
377*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)



Preparazione

- 1 Disossare le cosce di pollo.
- 2 Tagliare la carne a dadini e porli in una ciotola capiente.
- 3 Aromatizzare la carne con le Spezie per Tandoori Masala CANNAMELA.
- 4 Unire anche le cipolle tagliate a velo.
- 5 Completare con l'aglio schiacciato, la panna e l'olio.
- 6 Aromatizzare con il sesamo in semi CANNAMELA.
- 7 Porre la carne in frigorifero a marinare per 60 min.
- 8 Trasferire la carne nel sacchetto forno Cuki e aggiungere 100 g di brodo e poco sale. Chiudere con l'apposito legaccio.
- 9 Porre il sacchetto forno Cuki in una pirofila.
- 10 Infornare a 180° per 40 min. In cottura tagliare uno degli angoli del sacchetto o praticare alcuni fori per lasciar fuoriuscire il vapore.
Per velocizzare l'operazione di preparazione inserite la carne, le spezie e gli altri ingredienti direttamente nel sacchetto, poi agitatelo con cura facendo attenzione a non romperlo.
- 11
- 12 E' possibile cuocere il pollo anche nel microonde ad una potenza medio-alta (1 a 10=8 oppure 720 W) per 15 m