



Ingrédients

- 500 g filet de poitrine de poulet
- 200 g de yogourt
- 1 cuiller à soupe de tandoori masala
- 1 cuiller à café de korma masala
- 1/2 cc d'ingwer en poudre
- 1 gousse d'ail finement hachée
- du chili en poudre
- 1 cuiller à café de jus de citron
- du curcuma
- 1/2 cc de sucre
- 1 pincée de sel

TANDOORI MURG

FILET DE POITRINE DE POULET TANDOORI

Couper les filets en 4–6 tranches et les mettre dans une terrine. Ajouter le yogourt et les autres ingrédients. Bien mélanger. Faire mariner au moins 3 heures mais au plus 15 heures.

Préchauffer le four à air chaud à 180°. Etaler la viande marinée sur une tôle à tarte ou dans une lèchefrite, cuire pendant 30 minutes puis rôtir au grill pendant 2–3 minutes.



Cette recette est tirée de
«Das grosse Ayurveda-Kochbuch»
par Nicky Sitaram Sabnis,
AT Verlag

tandoori