

POLLO MADRÁS

4 raciones

75 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
271 kcal	27 g
Grasas	Carbohidratos
14 g	10 g
Fibra	Sal
1 g	1.1 g

Ingredientes







- 800 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel
- 250 g de caldo de pollo o agua
- 200 g de [salsa-de-tomate-casera](#)
- 150 g de cebolla dulce
- 30 g de aceite de oliva
- 10 g de jengibre machacado
- 10 g de vinagre
- 5 g de cúrcuma molida
- 5 g de cilantro molido
- 2 g de comino molido
- 2 dientes de ajo
- 1 g de pimienta negra
- 1 g de chile en polvo
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Machaca los ajos y el jengibre.
- 2** Mezcla las especias (cilantro, comino, pimienta, chile, cúrcuma y sal) para formar la pasta de curry y añádelas al ajo y al jengibre.
- 3** Agrega el vinagre y el caldo y mezcla hasta obtener una pasta homogénea.
- 4** Pica la cebolla.
- 5** Calienta el aceite en una sartén y sofríe la cebolla hasta que esté tierna.
- 6** Añade la pasta de curry y sofríe un minuto para que suelte aroma.
- 7** Incorpora el pollo en dados y rehoga hasta que cambie de color.
- 8** Agrega la [salsa-de-tomate-casera](#) y el resto del caldo. Cocina a fuego medio-bajo hasta que la carne esté tierna y la salsa, ligada.

THERMOMIX

- 1** Pon los ajos y el jengibre en el vaso y pica. **4 seg / vel 5**
- 2** Añade el aceite y la cebolla en cuartos; trocea y sofríe. **4 seg / vel 4**
- 3** Cocina. **7 min / 120 °C / vel **
- 4** Incorpora las especias (cilantro, comino, pimienta, chile, cúrcuma y sal) y rehoga. **2 min / 120 °C / vel **
- 5** Añade el pollo en dados y mezcla. **5 min / 120 °C /  / vel **
- 6** Agrega el vinagre, la [salsa-de-tomate-casera](#) y el caldo; cocina hasta que el pollo esté tierno y la salsa espese. **30 min / 100 °C /  / vel **

7 Deja reposar unos minutos antes de servir.

Consejos

- Para una versión más suave, reduce ligeramente el chile en polvo y deja el resto de especias tal cual para no perder aroma.
- Corta el pollo en dados similares para que se cocine de forma uniforme y quede jugoso por dentro.
- Si la salsa queda muy espesa, ajusta la textura añadiendo un poco más de caldo/agua (sin cambiar el sabor).
- Si quieres potenciar el “toque casero”, prepara antes la base con esta receta de salsa de tomate casera.
- En Thermomix, respeta los tiempos largos de cocción para que el pollo quede tierno y la salsa se ligue bien. :contentReference[oaicite:5]{index=5}