

COZINHA INDIANA

MURGH TANDOORI

O Murgh Tandoori ou Frango Tandoori, era um prato típico do Império Mongol, do Sudeste Asiático, que se espalhou pela Índia, Paquistão e Bangladesh.

Hoje se tornou um dos ícones da culinária indiana, conhecido mundialmente.

É um frango marinado em iogurte com uma mistura de especiarias, gengibre e alho, entre outros ingredientes, que servem não só para amaciar e dar sabor ao frango, mas também para protegê-lo das altas temperaturas a que será cozinhado no forno tandoor.

O forno Tandoor é um forno de barro que sobe a altas temperaturas, tornando o cozimento rápido, o que ajuda a manter úmidas as peças cozidas.

A marinada junto com o cozimento no forno de barro conferem ao frango um sabor muito característico.

Esta preparação tende a ser bastante picante em geral, mas nos restaurantes ocidentais podemos encontrá-la na sua versão ligeiramente mais suave.

A mesma técnica pode ser aplicada a peixes, mariscos e crustáceos.

Ingredientes:

- Frango (desossado) cortado em porções (peito, coxa e sobrecoxa) 1

Marinada:

- Iogurte natural 500 cc
- Pasta de pimenta chili 11/2 C
- Alho picado 1 C
- Gengibre picado 1 C
- Óleo neutro 1 C
- Suco de limão 2 c
- Açafrão-da-terra 1 pitada
- Garam masala 1 c

Para untar a pele do frango enquanto ele cozinha:

- Pasta de pimenta chili 1 C
- Suco de limão 2 C
- Sal 1 c

Extras:

- Manteiga clarificada 150 gr
- Chaat masala 1 c

Acompanhamento:

- Cebolas (cortadas em aros) 2
- Limão (cortado em gomos) 1

Preparação da mistura de especiarias:

Pode ser guardado em recipientes herméticos. Armazenar no freezer para que mantenha o aroma.

Chaat Masala:

- Sementes de cominho 1 C
- Pimenta-do-reino em grãos 1 c
- Cravos-da-Índia 3
- Pimenta chili dissecada 1
- Folhas de menta (dissecadas) ½ c
- Sal grosso 1 C
- Gengibre em pó 1 c
- Pimenta chili em pó 1 c
- Creme de tártaro 2 c
- Sal 2 c

Refogue em um wok a fogo baixo, o cominho, a pimenta-do-reino, o cravo-da-índia, a pimenta chili (malagueta) seca e as folhas de hortelã secas, até que comecem a soltar perfume. Retire, acrescente o resto dos ingredientes e moa bem enquanto ainda estão quentes.

Garam Masala:

- Sementes de cominho $\frac{1}{2}$ taza
- Sementes de coentro 2 C
- Canela em pau 4
- Cardamomo 12 a 14
- Cravos-da-Índia 10
- Noz moscada $\frac{1}{2}$
- Pimenta do reino em grãos 1 C
- Anis-estrelado 4
- Louro 5 folhas

Torrar todos os ingredientes em um wok até que comecem a liberar perfume.

O Tandoori ou forno de barro é muito popular nos restaurantes indianos. Ele é usado para cozinhar diferentes tipos de alimentos.

É aquecido com carvão, e as carnes nele preparadas têm um sabor sem igual.

Um método alternativo é grelhar o frango nas brasas, em uma churrasqueira.