

Pollo vegano Tikka Masala



Da piatto degli immigrati a cibo nazionale: il pollo Tikka Masala ha conquistato il mondo a partire dalla Gran Bretagna. Oggi abbiamo una versione vegana del piatto al curry.

L'esatta origine del Chicken Tikka Masala, spesso abbreviato in CTM, è controversa. Il piatto è stato inventato in Inghilterra, ma cuochi di vari paesi dell'Asia meridionale ne rivendicano la creazione. L'originale Chicken Tikka - pollo marinato al forno - era troppo secco per gli inglesi. È così che nasce la deliziosa salsa, a base di pomodori passati e arricchita con spezie indiane.

Oggi prepariamo il nostro CTM completamente vegano. Abbiamo sostituito il pollo con un'alternativa vegana e la panna e lo yogurt con prodotti a base di cocco. Il contorno classico è il riso o il pane pita. Quest'ultimo può essere preparato in modo molto semplice e veloce, ecco la [ricetta del Chapati](#).

Sostituto del pollo a base vegetale, marinato

- 240 g di yogurt al cocco
- 1 cucchiaio di aglio, spremuto
- 2 cucchiaini di Garam Masala
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- ½ cucchiaino di cumino
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di sale
- 480 g sostituto del pollo a base vegetale, al naturale
- 2 cucchiai di burro vegano o di olio neutro

Salsa

- 2 cucchiai di burro vegano o di olio neutro
- 1 cipolla finemente tritata
- 2 spicchi d'aglio, pressati
- 1½ cucchiaini di Garam Masala
- 1½ cucchiaini di cumino crociato
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 500 g di passata di pomodoro
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere

- 1½ cucchiaini di sale
- ½ - ¾ cucchiaino di zucchero
- 250 g di latte di cocco

In aggiunta

- Coriandolo fresco tritato per guamire, facoltativo
- Riso, chapati o pane naan vegano

Sostituto del pollo a base vegetale, marinato

1. Mescolare lo yogurt di cocco con l'aglio e le spezie, aggiungere il sostituto di pollo a base vegetale e salare. Coprire e lasciare riposare per 30 minuti.
2. Scaldare il burro vegano o l'olio in una padella e friggere il pollo per 5 a 6 minuti. Mantenere il calore.

Salsa

1. Scaldare il burro vegano o l'olio in una padella capiente e soffriggere i pezzi di cipolla fino a quando diventano trasparenti. Aggiungere l'aglio e continuare a soffriggere per 1 minuto.
2. Aggiungere le spezie - tranne il peperoncino in polvere e il sale - e soffriggere per 40 secondi, quindi smorzare con la passata.
3. Aggiungere il peperoncino in polvere e il sale, ridurre la fiamma e far sobbollire la salsa per 20 minuti senza coperchio.
4. Mescolare lo zucchero e il latte di cocco e condire di nuovo la salsa con sale e spezie.

Finitura

1. Aggiungere il sostituto del pollo a base vegetale e riscaldare brevemente. Guamire con coriandolo fresco, se si desidera, e servire con riso, chapati o naan.

Tempo di preparazione : circa 1 ora (compreso il tempo di marinatura)

Argento Estate Bottled Malbec

Color inchiostro. Profumo di erbe, ciliegie nere e vaniglia. Attacco opulento, denso e carnoso al palato.

[Visualizzare nello Shop Vini](#)

