

مرغ تندوري

مرغ تندوري يكي از مشهورترين غذاهاي هندي است كه در اكثر نقاط دنيا طرفداران زيادي دارد و تهيه آن نسبتا آسان مي باشد.



مرغ تندوري يكي از مشهورترين غذاهاي هندي است كه در اكثر نقاط دنيا طرفداران زيادي دارد و تهيه آن نسبتا آسان مي باشد. البته اگر عاشق غذاهاي تند هستيد و معده خودتان و خانواده تان به آن سازگار بود اين مرغ تندوري را ميل كنيد.

مواد اوليه:

ران مرغ متوسط هشت عدد
 ماست كم چرب دو پيمانه
 سير له شده سه حبه
 پودر زيره يك قاشق غذاخوري
 پودر هل و دارچين و زعفران سايبده شده و نمك و فلفل قرمز از هر کدام نصف قاشق چايخوري
 پودر زنجبيل يا زنجبيل تازه آسياب شده يك قاشق چايخوري

طرز تهيه:

ابتدا ماست و تمامي ادويه ها را در يك كاسه بزرگ چيني يا استيل مخلوط مي كنيم. پوست و چربي هاي اضافي مرغ را گرفته، ساق و انتهاي ران مرغ را از هم جدا کرده با چاقو شكاف هاي كوچكي در اطراف گوشت مرغ ايجاد مي كنيم. تکه هاي مرغ را با مخلوط ادويه و ماست خوب ورز داده و آنها را با سلفون بسته و در يخچال به مدت 12 الي 18 ساعت مي گذاريم تا بماند.

تکه هاي مرغ را مانند جوجه كباب به سيخ زده و برروي ذغال مي پزيم، يا اين كه آنها را داخل سني فر چيده و چند قاشق روغن در اطراف و روي مرغ ها مي ريزيم و سيني را داخل فر داغ با حرارت 180 درجه سانتی گراد به مدت 30 الي 40 دقيقه قرار مي دهيم تا كاملا مغز پخت و سرخ شود.

حال مرغ ها را داخل ديس چيده و اطراف آن را با سبزيجات و ليمو تزئين كنيد. در صورت تمايل مي توان كمی سس كچاپ بر روي مرغ هاي تندوري ريخت.