



Por [Sara Silva](#), Redatora e editora no TudoReceitas. 31 janeiro 2019



Cansado de cozinhar frango sempre do mesmo jeito e com os mesmos temperos? Fique aqui no TudoReceitas e viaje até à Índia com esta deliciosa receita de frango tandoori indiano bem fácil de preparar!

O frango tandoori é um **prato típico da Índia**. Nele o frango fica marinando em iogurte natural e tandoori, uma mistura de especiarias que inclui sal, cúrcuma, páprica, feno grego, funcho, coentro, pimenta e cominho. Cada família prepara seu frango tandoori com sua receita de tandoori caseira, que varia um pouco nas especiarias usadas e nas quantidades. Tradicionalmente a carne é cozinhada em um forno chamado tandoor, feito de argila e carvão que confere um gosto defumado característico ao frango.

Se você gosta da gastronomia indiana, confira aqui no TudoReceitas como fazer **frango indiano tandoori** de um jeito bem simples. Esta é uma receita com peito de frango fácil em que a carne

30m

Prato principal

Dificuldade baixa

Características adicionais: Custo médio, No forno, [Receitas da Índia](#)**Ingredientes para fazer Frango indiano fácil:**

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 4 peitos de frango | <input type="checkbox"/> 2 colheres de sopa de páprica ardida |
| <input type="checkbox"/> 1 xícara de iogurte natural sem açúcar | <input type="checkbox"/> 1 colher de sopa de colorau (urucum) - opcional |
| <input type="checkbox"/> 1 colher de sopa de tandoori (mistura de especiarias indiana) | <input type="checkbox"/> 1 colher de chá de tahini (pasta de gergelim) - opcional |
| <input type="checkbox"/> 1 colher de sopa de garam masala (mistura de especiarias indiana) | <input type="checkbox"/> 1 colher de chá de sal |

Também lhe pode interessar: [Supremo de frango fácil e gostoso](#)**Como fazer Frango indiano fácil:**

1 Comece **preparando o molho tandoori**: numa tigela misture o iogurte com todas as especiarias (tandoori, [garam masala](#), páprica e colorau). Adicione também o sal e, se quiser, um pouco de tahini. Misture tudo muito bem.

Dica: Adicionamos o colorau nesta receita para conseguir uma mistura de cor vermelha. O tahini acrescenta mais cremosidade à mistura e um sabor suave a gergelim, no entanto ele não faz parte da receita de frango tandoori original.



2 Limpe os peitos de frango retirando-lhes o osso e a gordura. Faça alguns cortes na carne, para o tempero penetrar melhor, e coloque em um refratário. Acrescente a mistura anterior e, usando as mãos, **esfregue muito bem esse tempero no frango**. Cubra com plástico filme e deixe por 2 horas.



3 Após deixar o frango marinando ligue o forno nos 200°C. Forre um tabuleiro de forno com papel alumínio e coloque nele os peitos de frango. Quando o forno estiver quente coloque nele o frango e **deixe por 20 minutos**.



- 4** Ao fim desse tempo seu frango tandoori deverá estar **douradinho** e com o molho formando uma crosta macia, como na imagem. Retire e sirva em seguida.



5 Acompanhe esta receita de **frango indiano** com o que preferir - eu servi com legumes salteados, mas [arroz basmati](#) e [arroz indiano com especiarias](#) super combinam também. Não hesite em experimentar e dizer nos comentários o que você achou. Bom apetite!

Procurando mais receitas de peito de frango fáceis e saborosas? Confira estas sugestões:

[Frango desfiado simples](#)

[Peito de frango assado ao alho](#)

[Torta de liquidificador de frango com milho](#)

