



Fotografía gentileza del chef

Tah-chin con pollo



Chef Pasha (Irán)

Porciones: **4-6**

Ingredientes:

3 tazas de quinua
1 taza de yogur
1 huevo
1 cda de azafrán molido
250 g de filete de pollo
1 cda de berberis (zereshk)
1 cda de rodajas de pistacho
1 cebolla mediana
1 cda de azúcar
2 cdas de aceite de cocina
Sal
Pimienta negra

Preparación:

- Pique la cebolla y saltéela en aceite hasta que esté ligeramente dorada.
- Añada el pollo y saltéelo junto a las cebollas hasta que su color cambie. Agregue 1 taza de agua y lleve a ebullición. Luego, baje el fuego y deje que hierva lentamente hasta que el pollo esté cocido.
- Mientras el pollo se cocina, bata el yogur hasta que esté suave.
- Disuelva el azafrán en media taza de agua caliente.
- Agregue al yogur el azafrán, la sal, la pimienta y el huevo y mezcle muy bien.
- Lave y escurra la quinua. Colóquela en una cacerola con agua, lleve a ebullición, y déjela cocinando hasta que esté al dente. Luego escúrrala.
- Vierta el aceite y la mezcla de yogur en una olla antiadherente. Añada una capa delgada de la quinua y aplane con el dorso de una cuchara. Agregue una capa de pollo en la parte superior, seguida por otra capa de quinua. Una vez más aplane la quinua. Extienda varias cucharadas más de la mezcla de yogur sobre el arroz. Continúe de esta manera hasta que el pollo, el arroz y la mezcla de yogur se hayan agotado.
- Tape la olla y cocine durante aproximadamente una hora y media a fuego medio-bajo. Cuanto más tiempo se cocine el tah-chin, más grueso será el tah-dig (la deliciosa capa crujiente de quinua que se forma en la parte inferior).
- Una vez cocido, retire la tapa y deje que la preparación se enfríe durante unos minutos.
- Coloque un plato grande invertido sobre la olla y dele la vuelta a la olla. Golpee suavemente la olla para aflojar el contenido en su interior. La preparación deberá caer en el plato en una sola pieza con el tah dig-en el exterior.
- Cocine berberis con $\frac{1}{2}$ taza de agua y 1 cucharada de azúcar por 2 minutos.
- Rocíe sobre el plato berberis cocidos y decore con las rodajas de pistacho.



Sobre el plato:

El plato tradicional tah-chin (pastel de arroz persa) se prepara con arroz, pollo o carne, y berenjena.