

Arroz Jollof

Lydia O. Omotosho
África Oeste (Nigeria)

Porciones: 4 personas

Rinde: 8 tazas

Tiempo: 1:15 horas

Ingredientes

- 1 libra de pechuga de pollo, cortada en cubos
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cebolla amarilla, cortada en dados
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en dados
- 3 dientes de ajo, pelado y picado
- 4 tazas de agua o caldo de verduras (ver página 67)
- 1 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 de taza de pasta de tomate
- 2 zanahorias, peladas, cortada en dados
- 2 tazas de arroz integral o arroz blanco (ver página 69)
- 2 tazas de tomate, picado
- 1 taza de repollo, picado
- 1 taza de habichuelas, cortadas en trozos de 1 pulgada

Instrucciones

- Caliente el aceite en una olla grande a fuego mediano. Dore el pollo. Agregue la cebolla, pimiento, y ajo. Cocine revolviendo hasta que la cebolla esté suave, unos 3-5 minutos.
- Agregue el agua o caldo de verduras, sal, pimienta, extracto de tomate y zanahorias y lleve a punto de hervir.
- Escorra y enjuague el arroz y agregue a la olla, vuelva a hervir. Reduzca la temperatura y hierva a fuego lento, sin tapar durante aproximadamente 20 minutos.
- Agregue los tomates, el repollo y las habichuelas. Revuelva suavemente. Cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno y el pollo esté cocido durante unos 20 minutos.
- Deje reposar unos 10 minutos antes de servir.

¿Sabía Usted?

Esta receta tiene variedad de productos vegetales como verduras y granos integrales que ayudan a reducir el riesgo de los distintos tipos de cáncer. Con alto contenido de fibra y bajo contenido de almidón, estos vegetales también tienen pocas calorías, lo que ayuda a controlar el peso.

