

Arroz con Pollo

Estilo Ecuatoriano

Elvia Arcentales
Ecuador

Porciones: 6-8 personas

Rinde: 8 tazas

Tiempo: 1:45 horas

Ingredientes

5 piernas de pollo, sin piel
6 tazas de caldo de verduras (ver página 65)
3 cucharadas de adobo (ver página 55),
divididas
3 tazas de arroz integral o arroz blanco
(ver página 67)
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla, cortada en dados pequeños
1 pimiento verde, sin semillas y cortado en
dados pequeños
2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
con forma de media luna
4 dientes de ajo, pelado y picado
1 cucharadita de albahaca seca
2 tazas de salsa de tomate (ver página 63)
1 taza de arvejas
1/2 taza de nueces tostadas, picadas gruesas
Jugo de un limón

Instrucciones

- Coloque 6 tazas de caldo de verduras y 1 cucharada de adobo en una olla mediana y lleve a punto de hervir. Agregue el pollo y hierva durante dos minutos. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que la temperatura interna llegue a 165° Fahrenheit.
- Una vez que el pollo esté listo, reserve el líquido de cocción para cocinar el arroz. Ponga el arroz en el líquido de cocción (aproximadamente 6 tazas). Cocine el arroz hasta que el líquido se absorba. A unos 45 minutos para el arroz integral. A unos 20 minutos para el arroz blanco.
- Deshuese el pollo y separe en trozos del tamaño de un bocado. Reserve y dejar enfriar.
- En una sartén, caliente el aceite de oliva a fuego medio y sofría las cebollas, pimiento, zanahorias y ajo con la albahaca y el adobo restante hasta que estén tiernas las verduras. Agregue la salsa de tomate y cocine otros 5 minutos.
- Agregar la mezcla de tomate y verduras al arroz junto con las arvejas, las nueces y el pollo. Mezclar bien y cocinar 5 minutos.
- Mezclar con el jugo de limón. Servir caliente.

¿Sabía Usted?

En la temporada, las zanahorias y las arvejas frescas son más baratas y mucho más sabrosas. Cuando no las encuentre frescas, las verduras congeladas son una buena alternativa. Las verduras en lata son otra opción pero pueden tener alto contenido de sodio; busque productos con bajo sodio o enjuague para eliminar por lo menos el 50 por ciento de sodio.

