

uvesa

El recetario de **UVESA**

Receta de pollo

Raciones: 2 raciones.

Temperatura del plato: Caliente.

Material necesario: Batidora, rondón, cuchillo cocinero, sartén, horno y tabla de corte.

Dificultad



Tiempo



Escanea el código para visualizar el vídeo de la elaboración de la receta



Curry sabroso de muslos de pollo y hortalizas con arroz basmati al estragón

Ingredientes

- 400 g. muslos de pollo.
- 75 g. de coliflor.
- 75 g. de brócoli.
- 75 g. de pimiento rojo y amarillo.
- 2 dientes de ajo.
- 50 g. de champiñón.
- 50 g. de piña en almíbar.
- 80 g. de cebolleta.
- 80 gr de tomate triturado.
- 1 taza de leche de coco.
- 1 cucharada de café de aceite de sésamo.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- 1 pizca de curry, cúrcuma y comino.
- 1 lima.
- 1 pizca de jengibre fresco.
- 100 g. de arroz basmati.
- Estragón y cilantro al gusto.
- 200 ml. de agua.
- Sal y pimienta negra al gusto.

Elaboración

PASO 1: En un cazo ponemos 100 g. de arroz y 200 ml. de agua con un chorrito de aceite, sal y el estragón. Tapamos y dejamos al fuego hasta que el agua se consuma.

PASO 2: Tostamos en el horno la piel de los muslos hasta que estén crujientes.

PASO 3: Ponemos en la batidora la cebolleta, la mitad de los pimientos, jengibre, ajo, especias y picamos.

PASO 4: En una cazuela baja o rondón ponemos los aceites de sésamo y oliva, doramos bien los muslos de pollo y añadimos la mezcla aromática de especias.

PASO 5: Después añadimos todas las hortalizas restantes y a fuego fuerte las rehogamos durante 5 minutos con sal y pimienta al gusto.

PASO 6: Le añadimos la leche de coco y la piña en almíbar, dejamos cocer a fuego medio durante 25 minutos y antes de retirar añadimos el zumo de lima y su piel.

Emplatado y observaciones

- En plato hondo ponemos un poco de arroz basmati y el estragón a un lado. Los contramuslos de pollo los desmigamos con la ayuda de dos tenedores y lo colocamos encima del arroz, coronado por su piel crujiente.
- En otro lado ponemos un cazo del curry de hortalizas con un jamoncito entero y decoramos con cilantro cortado.

