

Arroz con pollo al estilo haitiano

8 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral
- 2 chiles dulces grandes
- 1 cebolla grande
- ½ chile serrano pequeño
- 2 limones verdes
- 2 libras de muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 2 cucharadas de aceite de canola
- ¾ de taza de jugo de naranja
- ¼ de taza de agua
- ¼ de cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida



Preparación

1. Cocine el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete. Mientras se cocina el arroz, prepare el pollo y las verduras.
2. Enjuague y pique los chiles dulces. Pele, enjuague y pique la cebolla. Enjuague y pique el chile serrano.
3. Enjuague los limones y córtelos por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo. Deseche las semillas.
4. Quite el exceso de grasa del pollo. Córtelo en cubos de 1 pulgada.
5. En una sartén grande a fuego medio alto, caliente el aceite. Agregue los cubos de pollo. Cocínelos hasta que se doren por todos lados, aproximadamente de 3-4 minutos. Si es necesario, dórelos en 2 tandas.
6. Agregue la cebolla, el chile serrano y el chile dulce. Cocine por 3 minutos más.
7. Agregue el jugo de limón, el jugo de naranja, el agua, el tomillo, la sal y la pimienta. Hierva. Reduzca el fuego a bajo. Cocine sin tapar hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente de 15-20 minutos. Si la salsa aún no esté espesa y almibarada, suba el fuego a medio alto. Hierva a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que la salsa espese.
8. Sirva sobre arroz integral.

Notas del chef:

- Agregue color y nutrición. Cubra el pollo con aguacate cortado en cubitos o más chile dulce cortado en cubitos.
- Pruebe diferentes granos integrales. Sirva sobre cuscús integral, cebada o quinoa en lugar de arroz integral.
- También se puede usar lomo de cerdo o pechugas de pollo deshuesadas y sin piel en cubos en lugar de muslos de pollo. Cocine por la misma cantidad de tiempo y a la misma temperatura.
- Si necesita multiplicar la receta, agregue solo el líquido suficiente para cubrir el pollo mientras se cocina. Si la duplica, usa aproximadamente 1 ¼ tazas de jugo de naranja y ⅓ de taza de agua.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd