

Arroz con Pollo

Rinde de 6 a 8 porciones

Ingredientes:

3 dientes de ajo grandes, más 3 dientes de ajo grandes molidos
2 cucharadas de jugo de lima
2 cucharaditas de orégano deshidratado
1 pollo entero (3 a 4 libras) cortado en 8 trozos y sin piel

Pimienta negra molida, fresca
2 cucharadas de aceite de oliva
3 oz de chorizo español cortado en rebanadas de 1/4 de pulgada de grosor
2 cebollas medianas en dados
3 cebollas de verdeo, partes verdes y blancas, picadas
2 cucharaditas de tomillo picado, fresco
1 cucharadita de pimentón
2 hojas de laurel frescas
1 lb de tomates perita (4 o 5), pelados, sin semillas y finamente picados
2 1/2 tazas de caldo de pollo reducido en sodio
2 tazas (14 oz) de arroz integral de grano largo, preferentemente Jasmine
1/2 cucharadita de sal kosher
1 cucharada de manteca sin sal
¼ de taza de perejil picado, fresco

Preparación:

1. Muela y machaque el ajo hasta obtener una pasta; luego, pase la pasta de ajo a un tazón grande. Incorpore el jugo de lima y el orégano. Agregue los pedazos de pollo y páselos por la marinada, hasta que estén bien cubiertos. Cubra con un envoltorio plástico y deje reposar a temperatura ambiente por 1 hora.
2. Coloque el pollo sobre una fuente de acero cubierta con toallas de papel y séquelo con golpecitos. Condimente con pimienta molida fresca en ambos lados.
3. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una fuente grande a fuego medio. Cocine el pollo hasta que esté todo suavemente dorado, unos 3 minutos de cada lado.
4. Con una espumadera, pase el pollo a un tazón y cubra con papel de aluminio para mantener la humedad. Si queda mucha grasa sobre la fuente, saque un poco. Si hay demasiados pedazos de ajo pegados en la fuente, diluya con ½ taza de agua, raspe el fondo de la fuente y deje hervir. Vierta y cuele en un tazón pequeño. Déjelo apartado.
5. Caliente la cucharada de aceite de oliva restante en la misma olla a fuego medio y

cocine el chorizo hasta que esté suavemente dorado en ambos lados, unos 2 minutos de cada lado. Con una espumadera, pase el chorizo al tazón del pollo. Cubra nuevamente.

6. Use la grasa que sobró en la fuente, lleve a fuego bajo, y agregue las cebollas y las cebollas de verdeo. Cocine unos 2 minutos hasta que estén blandas, mezclando ocasionalmente con una cuchara de madera y raspando el fondo de la fuente. Agregue el ajo y cocine otro minuto. Agregue el tomillo, el pimentón, las hojas de laurel y los tomates, y cocine todo junto hasta que esté blando, de 4 a 5 minutos. Incorpore el arroz y mezcle bien; asegúrese de que cada grano esté brillante y se mezcle bien con las verduras. (Si desea incorporar los jugos sobrantes del pollo, ahora es el momento). Luego, agregue el caldo y deje hervir. Lleve a fuego bajo, agregue el pollo, el chorizo y el jugo acumulado en el tazón, distribuyéndolo de manera uniforme sobre el arroz. Condimente con sal y pimienta, tape y cocine suavemente hasta que el arroz haya absorbido todo el líquido, de 40 a 45 minutos.
7. Agregue la manteca, mezcle suavemente y decore con el perejil antes de servir.

Información nutricional (1/8 de la receta)

Calorías 436; Grasas 16 g; Grasa saturada 5 g; Colesterol 77 mg; Sodio 448 mg; Carbohidratos 43 g; Azúcar 4 g; Fibras 4 g; Proteínas 30 g