Receta de Sopa de Pollo con Arroz Integral

14 Nov 2022

Buenos días a tod@s, como el tiempo va estando fresquito, os propongo para hoy una exquisita sopa que calentará vuestros estómagos y los de vuestra familia, se trata de **Sopa de Pollo con Arroz Integral**, seguro que os gustará.

Ingredientes

- Pechuga de pollo (una o dos, según comensales)
- Cebolla morada (una)
- Ajos (uno o dos dientes)
- Brócoli (medio)
- Calabaza (200 grs)
- Caldo de pollo (sobre tres litros)
- Sal (al gusto)
- Eneldo (una cucharadita)
- Cúrcuma (una cucharadita)
- Arroz integral (Sobre 200 grs)
- Aceite de oliva (un chorrito)

Modo de Preparación

1. Poner una cacerola al fuego con bastante agua y echar la pechuga de pollo que se cueza durante unos diez minutos,sacar la pechuga que se enfríe y colar el caldo y reservarlo
2. Picar la cebolla, los ajos, la calabaza troceada pelada y sin pepitas y el brócoli en ramilletes
3. En una olla poner un chorrito de aceite de oliva y echar la cebolla y los ajos a refreír con un poquito de sal, después echar la calabaza y rehogar dos o tres minutos
4. Verter el caldo de pollo y llevar a ebullición, echar el eneldo y el arroz y dejar a fuego medio unos cinco minutos
5. Pasados los cinco minutos, añadir el brócoli, la cúrcuma y el pollo desmenuzado y dejar cocinar unos veinte minutos más
6. Dejar unos minutos reposar y servir a continuación y....buen provecho!!!