

Receta de Arroz Con Verduras, Pollo Y Ras Al Hanout

22 Abr 2014



Buenos días, hoy os dejo una nueva receta de arroz. Esta vez con verduras y pollo y además unas especias que se llaman Ras Al hanout, que le dan un toque muy especial.

Ingredientes

- Pechugas de pollo (una o dos)
- Calabacín troceado (uno mediano)
- Zanahoria troceada (una grande)
- Cebolla picada (una mediana)
- Caldo de pollo (un brik grande)
- Curry
- Cayena (media o una pequeña)
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- Arroz (una taza por persona)
- Pimienta negra en grano
- Especias Ras al Hanout
- Cebolla en trocitos
- Sal
- Ajos (tres o cuatro dientes)

Modo de Preparación

1. El día de antes preparar en un bol la carne troceada con un poco de aceite de oliva, un poco de zumo de limón, tres o cuatro dientes de ajo golpeados, pimienta negra unos granitos, un poco de cebolla en trocitos, sal y unas pocas especias Ras Al Hanout y dejarlo macerar un día en el frigorífico
2. Cuando la carne esté lista, escurrirla y saltearla en una sartén sin aceite hasta que se dore y apartarla
3. Rehogar las verduras en una cacerola con un poco de sal y cuando estén un poco doradas añadir el arroz y remover unos minutos
4. En la sartén de freír el pollo, calentar el caldo de pollo y echar un poquito de curry y la cayena. A continuación echarlo en la cacerola encima del arroz y las verduras
5. Cuando esté cocinado, añadir el pollo reservado y dejar cocer unos 15 minutos
6. Dejar que repose tapado para conservar los aromas