

Arroz con pollo a la naranja

Descripción

Esta receta es de «cosecha propia». Se tarda un poquito en hacer, pero el resultado vale la pena. Aunque, la mitad de la receta, se hace en olla exprés, lleva su ratito. De todas formas espero que la hagáis y me comentéis el resultado.

Los zancos de pollo me los preparan en la carnicería: sin piel y partidos en tres trozos.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 4 zancos de pollo (enteros: muslo y contramuslo).
- * 2 vasos (de los de duralex) de arroz. O la cantidad que vosotros pongáis normalmente.
- * 1 puerro.
- * 2 porretas de las cebolletas (lo verde de la cebolleta).
- * 1 tomate pequeño o maduro.
- * 1/4 de cebolleta mediana.
- * 1 diente de ajo.
- * zumo de 2 naranjas.
- * Caldo o agua.
- * 1 clavo en especia, harina para el pollo, perejil, sal, albahaca, un chorro de vino blanco, aceite de oliva.



Preparación:

Como os he dicho en la presentación de la receta, la primera parte la hago en olla exprés. Lavamos y picamos menudas las verduras. Pelamos y troceamos el tomate y reservamos todo ello. Sazonamos el pollo, y lo pasamos por harina, para dorarlo un poco.



En la olla exprÃ©s ponemos aceite de oliva, a vuestro gusto, y metemos el pollo enharinado para que se dore un poco. Cuando este todo dorado, lo reservamos.

En el mismo aceite ponemos las cebolleta, el diente de ajo y el clavo a

pochar. Cuando este dorada aÃ±adimos el resto de la verdura, excepto el tomate.

Que se poche todo bien y aÃ±adimos el tomate picado pequeÃ±o, rehogamos todo ello durante cinco minutos y aÃ±adimos el pollo tostadito.



Mientras se hace todo ello, exprimo las naranjas y el zumo lo aÃ±ado a la olla.



Removemos todo, dejamos que se mezclen los sabores durante cinco minutos.
Si veis que os queda poca salsa, añadid un chorrito de vino blanco. **La salsa tiene que cubrir casi el pollo.**

Tapamos la olla y cocemos durante 12 minutos desde que empieza a hervir.



Aquí empieza la segunda parte de la receta:

En una olla baja y ancha, vertemos el contenido de la olla exprés y echamos el arroz.



Mezclamos todo ello durante unos siete minutos y añadimos el caldo (la variedad que os guste: verduras, pollo?), yo pongo 2 vasos y 1/2 (de los de duralex) por cada vaso de arroz, pero tenéis que contar con el caldo que tiene el pollo de cocer en la olla exprés.

Rectificamos de sal y ya depende de cómo os guste de blando el arroz. Yo, cuando veo que el grano de arroz empieza a abrirse, lo retiro y lo dejo reposar hasta que absorba el líquido.





Y a disfrutar!!!!!!

Categoría

1. Arroces
2. Carnes

Fecha de creación

octubre 3, 2014

Autor

admin

default watermark