Arroz con pollo y verduras

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: mjuanesva **Recetizador:** Elenahmartin



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Muy económico

Descripción:

El arroz con pollo y verduras es algo rápido, fácil y económico. en casa la hacemos mucho porque está muy bueno de un día para otro, y lo podemos llevar al trabajo en tupperware. Por supuesto, está en la ZONA. Lo mejor de todo, es que las verduras varían según la despensa y siempre está buenísimo. Esperemos que os guste

Ingredientes para 4 personas :

- 1 vaso de Arroz
- 2 Diente de ajo
- 3 cucharadas de Acite
- 1/2 de Calabacín
- 1 Pimiento verde
- 1 Cebolla
- 80 gr de Queso Parmesano rallado

Preparación:

Paso 1

Arroz en mi casa lo preparamos así: - Sofreímos un diente de ajo en una cucharada de aceite - Vertemos el arroz y sofreímos también el arroz - Echamos agua en proporción 1:3 (un vaso de agua por 3 de arroz)

Paso 2

Cortamos la cebolla, calabacín y pimiento verde (o lo que tengamos a mano) en forma de dados y lo pochamos en dos cucharadas de aceite. Cuando estén un poco blandas, añadimos el pollo y lo doramos, pero no dejes de que se pase demasiado o no quedará jugoso. añadimos un chorro de salsa de soja (al gusto) y lo dejamos un par de minutos. Por último, añadimos un poco de agua y dejamos que todo se terminé de cocer y se evapore el agua.

Paso 3

cuando tengamos ambas partes terminadas, lo juntamos todo en la olla del arroz y corregimos al sal o la salsa de soja. en este momento podemos añadir, opcionalmente, el queso rallado para darle un textura más de "rissotto". Presentación: En este caso, lo presentamos en forma de cilindro en un plato de cristal transparente, con un poco de perejil. Et Voilá!