



## ARROZ CON VERDURAS Y ALITAS DE POLLO

(Tiempo de elaboración: 2 horas y media)  
Ingredientes para 5 personas

### Ingredientes

- 325 gramos de arroz
- 600 g de alitas de pollo
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde y otro rojo
- 1 puerro
- Especias: pimentón, comino y curry
- Tomate natural
- 1L de caldo de pollo
- 2,5 g de azafrán molido

### Elaboración

El arroz es un alimento muy saludable y gracias a las verduras y a las especias le vamos a dar un toque muy especial. Es importante que durante todo el cocinado rehoguemos bien el contenido de la olla para que no se quede pegado.



- 1 En primer lugar quitamos las plumas que queden de las **alitas de pollo** y recortamos con una tijera las partes de piel o grasa que sean fáciles de quitar. Lo ponemos en el fuego a mitad de potencia, al 5, para todo el cocinado.
- 2 Cortamos en trocitos pequeños los **dientes de ajo** para echarlos a la olla y posteriormente echamos la cebolla, cuando veamos que las alitas empiezan a estar ya doradas.
- 3 Posteriormente partimos el **puerro** y lo añadimos cuando veamos que la cebolla está ya dorada.
- 4 Cortamos los **pimientos** y lo añadimos al contenido de la olla.
- 5 Añadiremos un cucharada sopera de **curry, comino y pimentón** dulce tal y como aparece en la fotografía. Si no os gusta mucho el picante podéis utilizar una cucharilla.



- 6 Esperamos 5 minutos rehogando bien todo el contenido para que se mezclen más las especias.



- 7 Utilizamos **tomate frito natural** (la cantidad aproximada puede ser un bote como los de mermelada). Lo vertemos y lo dejamos 45 minutos con el fuego al mínimo de potencia (al 1) para que se mezcle bien todo.



- 8 Finalmente vertemos los 325 gramos de **arroz integral** por toda la olla además de 750 mL de **caldo de pollo**, además de los 2,5 gramos de **azafrán molido**.

Para cocer el arroz debemos hacerlo de la siguiente manera, siempre con la tapa de la olla puesta:

- 5 minutos a fuego fuerte.
- 40 hirviendo al mínimo.
- Retiramos la olla del fuego y lo dejamos reposar con la tapa puesta durante 10 minutos. Aunque quede un poco de caldo, el arroz lo absorberá.

**IMPORTANTE:** no es un arroz caldoso, pero si vemos que durante el cocinado se está quedando seco, podemos añadir el resto de caldo de pollo del tetrabrik.