Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Pollo thai con arroz

20min · 2 raciones · 853 kcal

Ingredientes

- **1** pechuga de pollo cortada en dados de 2cm
- **400ml** de leche de coco
- **½** cebolla
- **½** pimiento rojo
- **2 dientes** de ajo
- **1 cucharada** de crema de cacahuete
- **1 cucharadita** de cúrcuma
- **½ cucharadita** de jengibre molido (o al gusto)
- **150gr** de arroz basmati

POR RACIÓN

Proteínas	**36 g**
Grasas	**49 g**
Hidratos	**73 g**
Fibra	**3,4 g**

Elaboración

1. Cortamos en brunoise la cebolla, el pimiento y el ajo
2. En una cacerola baja añadimos un chorrito de aove a fuego medio - alto, añadimos el pollo, salpimentamos, doramos, retiramos de la cacerola y reservamos
3. En la misma cacerola añadimos la cebolla, el pimiento y el ajo, y pochamos a fuego medio unos 6-8 min
4. Cuando esté todo pochado, añadimos la leche de coco y seguimos cocinando a fuego medio, vamos añadiendo la cúrcuma, el jengibre y la crema de cacahuete, cuando esté todo bien mezclado, añadimos el pollo para que se integre bien en la salsa
5. Dejamos a fuego medio - bajo mientras cocinamos el arroz
6. En una cacerola profunda añadimos abundante agua, un chorrito de aove y una pizca de sal, cuando rompa a hervir añadimos el arroz y cocinamos unos 12 min, hasta que esté tierno
7. Retiramos el agua del arroz y ya podemos servir junto con el pollo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya