Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Arroz con pollo y alcachofas

30min · 4 raciones · 654 kcal

Ingredientes

- **3** contramuslos de pollo cortados en dados de 3cm
- **6** alcachofas baby congeladas
- **1** cebolla cortada en brunoise
- **4 dientes** de ajo cortados en brunoise
- **1** pellizco de azafrán en hebras
- **750ml** de caldo de pollo
- Arroz
- Aove
- Sal
- Pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	**26 g**
Grasas	**28 g**
Hidratos	**73 g**
Fibra	**3,9 g**

Elaboración

1. Ponemos un chorrito de aove en una cacerola baja, añadimos la cebolla, el ajo y pochamos a fuego medio unos 6-8 min.
2. Una vez pochado, añadimos el pollo, salpimentamos y doramos a fuego alto.
3. Cuando el pollo esté doradito, ponemos el azafrán, sofreímos, añadimos las alcachofas, seguimos cocinando unos 3-4 min.
4. Seguidamente ponemos el arroz, removemos y sellamos, añadimos el caldo y dejamos a fuego medio unos 18-20 min., hasta que esté en su punto el grano de arroz.
5. Retiramos del fuego y dejamos reposar 5 min.
6. Servimos caliente.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya