El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Arroz con pollo, calamar y langostinos

4 raciones 618 kcal

Ingredientes

- Pollo
- Langostinos
- **300g** calamar
- Tomate
- Verduras
- Aceite de oliva
- Vino
- Arroz bomba
- **2 tazas** de caldo de pescado
- **1 taza** de agua
- Sal al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**47 g**
Grasas	**15 g**
Hidratos	**70 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboración

1. Cortar todas las verduras con el mejor cuchillo que tengas
2. Trocear bien el pollo y reservarlo en un plato
3. Cortar el calamar en trozos pequeños
4. Limpiar y ordenar los langostinos y reservarlos
5. Rallar el tomate
6. Poner la paella y añadir un buen chorro de aceite de oliva
7. Añadir un poco de vino
8. Cuando empiece a humear un poco, añadir los langostinos
9. Cuando estén bien dorados, sacarlos y reservarlos
10. Añadir el pollo a la grasa de los langostinos
11. Cuando el pollo esté casi hecho, hacer un hueco y añadir todo el calamar
12. Cuando todo esté hecho, reservar
13. Añadir todas las verduras

14. Añadir sal al gusto
15. Cuando esté tierno, añadir el tomate
16. Cuando el tomate esté concentrado, añadir de nuevo el pollo y el calamar
17. Añadir el arroz bomba
18. Añadir 2 tazas de caldo de pescado y 1 taza de agua
19. Dejar tapado un rato

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu
cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu