Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Pollo en salsa de mango con colirroz

2 raciones 536 kcal

Ingredientes

- Arroz integral
- Pechuga de pollo
- Coliflor
- Especias: jengibre y perejil

SALSA DE MANGO

- **1/2** cebolla
- **1/3** puerro
- **1** mango
- Leche evaporada para cocinar
- Especias: curry y comino

POR RACIÓN

Proteínas	**45 g**
Grasas	**10 g**
Hidratos	**69 g**
Fibra	**7,7 g**

Elaboración

SALSA DE MANGO

1. Dorar primero la cebolla y el puerro
2. Añadir el resto de ingredientes
3. Dejar reducir unos 10-15 minutos a fuego medio
4. Batir todo hasta que quede una salsa homogénea sin tropezones
5. Reservar

COLIRROZ Y ARROZ

6. Cocer el arroz
7. Triturar la coliflor hasta dejarla en trozos de tamaño parecido al arroz
8. Cocinar la coliflor triturada (colirroz) en una sartén con el jengibre y el perejil hasta que coja color
9. Cuando esté el arroz, tras escurrirlo bien, mezclarlo con la coliflor y reservar

POLLO

10. Partir el pollo en dados
11. Cocinar a la plancha hasta que esté bien sellado por todos lados
12. Añadir la salsa de mango
13. Remover bien y dejar cocinar en la salsa 5 minutos
14. Emplatar todo en el plato de la manera que más guste

RECOMENDACIONES

Sale bastante salsa, da para más de un plato o para congelar en dos botes para otras dos ocasiones más.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei