

Falso Arroz con Pollo

¡Me encanta a versatilidad de la coliflor! Este falso arroz, hecho con coliflor, es una receta de diez, a los niños les gustará con su sabor y a los mayores porque sabemos que estamos aportando vitaminas, minerales y fibra para un correcto funcionamiento de nuestro organismo.

INGREDIENTES:

- ½ Coliflor pequeña (500g aproximadamente)
- 125g Champiñones
- ½ Pimiento verde italiano
- ½ Pimiento rojo pequeño
- 1 Cebolla mediana
- 2 Contramuslos de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharada cebollino fresco picado (opcional)

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Rallar la coliflor por la parte gruesa del rallador, salpimentar al gusto, aliñar con una cucharada de aceite y poner en la bandeja del horno sobre papel sulfurizado (papel de hornear blanco) 10 minutos a 200°C o hasta que empiece a dorarse.
3. Mientras, lavar y cortar los pimientos, champiñones y pelar la cebolla. Cortar a trocitos pequeños.
4. Trocear el pollo (sin hueso) a daditos, salpimentar.
5. En una sartén caliente, poner el resto de aceite y dorar el pollo, retirar y reservar.
6. Rebajar el fuego de la sartén, adicionar las hortalizas y los champiñones, dejar que se pochen.
7. Agregar el pollo reservado y la coliflor, dar unas vueltas y servir espolvoreado con cebollino fresco picado