



EL COMEDOR ESCOLAR



Receta Pollo con arroz al cilantro & salsa de tomatillo verde

Ingredientes

-  - 4 pechugas de pollo de 8 oz con piel
- Aceite de oliva
- Arúgula fresca
- 1 taza de arroz
- 1 taza de cilantro fresco
- 1/2 cebolla
- 8 oz. de tomatillo fresco
- 1/4 de cebolla
- 6 chiles serrano
- Sal y pimienta
- 2 tazas de caldo de pollo (Para el arroz)
-  - 2 dientes de ajo (Para el arroz)
- 1/2 mazo de cilantro (Para la salsa de tomatillo verde)
- 2 tazas de caldo de pollo (Para la salsa de tomatillo verde)
- Sal y Pimienta (Para la salsa de tomatillo verde)



Paso a paso

Arroz al Cilantro

1. Licuar el cilantro con el caldo de pollo
2. Freír en aceite de oliva el ajo y la cebolla picada durante 2 minutos.
3. Incorporar el arroz, freír 30 segundos e incorporar el caldo de pollo con el cilantro.
4. Sazonar al gusto.
5. Tapar y cocinar durante 20 minutos a fuego lento.

Salsa de Tomatillo

1. Hervir todos los ingredientes en 1/2 litro de agua durante 15 minutos.
2. Licuar y sazonar al gusto.



Pechugas de Pollo

1. Salpimentar las pechugas de pollo. Sellar en un sartén por ambos lados y posteriormente, hornear por 15 minutos a 325°F.
2. Dejar reposar durante 3 minutos.
3. Pasado ese tiempo rebanar el pollo en tiras.
4. Se sirve con el arroz al centro, se baña con la salsa de tomatillo y se decora con arugula fresca.

Notas del chef

