

Arroz Jollof

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

2 libras carne cocida, cortada en cubos de 1 pulgada (use pollo, tocino, camarones o carne de cerdo ahumada)

1 cucharada aceite de oliva

1/2 taza cebolla, amarilla (finamente picada)

1/2 taza pimientos verdes (finamente picados)

1/2 cucharadita jengibre molido (opcional)

1 lata tomates enteros (16 onzas)

2 latas pasta de tomate (6 onzas)

2 cuartos de galón de agua

1/2 cucharadita pimienta negra

1/2 cucharadita tomillo

1 cucharadita pimienta roja triturado

2 tazas arroz blanco

2 1/2 tazas caldo de pollo, bajo en sodio

2 1/2 tazas agua

Preparación

1. Saltee la carne cocida en el aceite hasta que esté ligeramente dorada.
2. En una olla grande, sofría la cebolla amarilla, el pimienta verde y el jengibre en aceite vegetal hasta que

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	300
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	65 mg
Sodio	460 mg
Total de Carbohidrato	37 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	28 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

las cebollas se suavicen.

3. Agregue los tomates enteros y cocine a fuego lento durante cinco minutos.
4. Agregue la pasta de tomate, 2 cuartos de galón de agua, sal, pimienta, tomillo y pimienta roja.
5. Agregue la carne cocida, hierva a fuego lento durante 20 minutos más.
6. En una cacerola de 2 cuartos de galón, cueza el arroz en 5 tazas de caldo de pollo y agua hasta que esté tierno.
7. Añada sal y pimienta al gusto.
8. Vierta el arroz en un tazón profundo y coloque la carne en el centro.

Notas

El arroz jollof es un platillo liberiano.

Se utiliza el pollo en los cálculos de costo y nutrición.

NDSU Extension Service. North Dakota Food and Culture: A Taste of World Cuisine.