Sofrito de Vegetales Tailandeses con Arroz Integral y Pollo

Makes: 6 Servings

Ingredients

4 1/2 cups arroz integral, cocido
2 tablespoons aceite de canola
3/4 cup caldo de pollo, calentado
1/2 cup cebollas, picadas
2 1/2 cups brócoli fresco
3/4 cup hongos, rebanados
1 1/2 cups zanahorias,corte julianas
3/4 cup calabacín, finamente rebanado
1 cup pimiento rojo, en tiras finas
3/4 cup salsa para el sofrito "stir fry"
8 ajo enteros, pelados y picados
1/2 teaspoon salsa de chili “Sriracha”
2 1/4 cups pollo cortado en cuadritos, descongelado

Directions

1. Cocine el arroz según las indicaciones y manténgalo caliente.
2. Cocine el caldo de pollo en una sartén a fuego medio alto.
3. Lave todas las verduras y corte a la medida deseada.
4. En una olla grande, coloque el aceite y caliente sobre fuego medio alto.
5. Agregue la cebolla y la zanahoria; revuelva por 1a 2 minutos hasta estén caramelizadas.
6. Coloque el brócoli en una olla con 1/4 taza de agua al vapor por 3 minutos. Añada el brócoli a la cebolla.

7. Agregue las tiras del pimiento, ajo, hongos y calabacín a la cacerola con el brócoli y la cebolla. Sofría durante 4 minutos hasta que estén crujientes.
8. Añada el caldo de pollo caliente, revuelva. Añada la salsa del sofrito "Stir Fry" y la salsa de chili, revuelva hasta que estén bien mezclados.
9. Coloque el pollo en cuadritos en la bandeja para hornear y caliente por 5 minutos hasta que el pollo llegue a 165 ° F.
10. Agregue el pollo a las verduras y mezcle.
11. Sirva 1 1/2 tazas de pollo y la mezcla del vegetal sobre el arroz.

Notes

Tamaño por porción: 3/4 taza de arroz 1 1/2 taza de vegetales y mezcla de pollo.