

POLLO Y ARROZ

Ingredientes:

- 250 gr. de pollo sin piel
- 50 gr. de aceite vegetal
- 3 cucharaditas de perejil
- ½ cucharadita de adobo
- 1 chalota
- 1 ajo
- 600 gr. de agua
- 25 gr. de aceite
- 3 cubos caldo del pollo
- 200 gr. de arroz
- 180 gr. de brócoli

Preparación:

En un plato separado, adobe el pollo en el aceite vegetal, el perejil, y el condimento de adobo. Arregle el pollo en la bandeja más baja de Varoma (teniendo cuidado de no cubrir los respiraderos) y arregle el brócoli en la bandeja superior del varoma.

Ponga el ajo y el chalote en el tazón de fuente. Mézclese por 3 segundos en la velocidad 4.

Agregue el agua, el aceite, el caldo, y el arroz al tazón de fuente. Programe 3 minutos, temperatura varoma, velocidad 1.

Coloque el recipiente varoma sobre el vaso y programe 15 minutos, temperatura varoma, velocidad 1. Quite la tapa de varoma y colóquela por debajo de la bandeja varoma como disco.

Vierta el arroz sobre un plato de la porción; coloque el brócoli alrededor del exterior y del pollo en el centro. Servicio.