

PAELLA DE POLLO

7 raciones

60 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Arroz · Primeros platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
293 kcal	19 g
Grasas	Carbohidratos
10 g	32 g
Fibra	Sal
3 g	1.4 g

Ingredientes

- 700 g de caldo de pollo o agua
- 500 g de contramuslo de pollo troceado
- 200 g de tomates maduros
- 200 g de arroz
- 150 g de judías verdes
- 100 g de garrofón en conserva, enjuagado y escurrido
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pimiento rojo
- 50 g de aceite de oliva
- 5 g de pimentón dulce
- 2 dientes de ajo
- 2 hebras de azafrán
- 1 rama de romero
- Pimienta
- Sal


Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpia el pollo de grasa y trocéalo en piezas uniformes.
- 2** Pela los ajos y reserva.
- 3** Lava y corta las judías verdes en bastones; enjuaga y escurre el garrofón.
- 4** Pica fino el tomate (con o sin piel) y reserva.
- 5** Calienta el aceite con una pizca de sal y pimienta en la paellera y fríe los ajos enteros; retíralos cuando doren.
- 6** Dora el pollo, añade las judías y el azafrán y sofríe unos minutos.
- 7** Incorpora el tomate y cocina unos 10 minutos.
- 8** Añade el pimentón, mezcla y vierte el agua o caldo; cuece 30 minutos.
- 9** Cuando hierva, agrega el arroz y cocina 10 minutos a fuego vivo.
- 10** Coloca el garrofón y el romero sobre el arroz y cocina 8-10 minutos más, bajando el fuego para terminar; deja reposar y sirve.

THERMOMIX

- 1** Limpia y trocea el pollo.
- 2** Lava y corta judías.
- 3** Enjuaga y escurre el garrofón.
- 4** Trocea los tomates.
- 5** Introduce en el vaso los ajos pelados, el pimiento verde y el pimiento rojo en trozos.

- 6** Tritura. **4 seg / vel 4**
 - 7** Añade el aceite y sofríe. **8 min / Varoma / vel **
 - 8** Agrega el pollo, el tomate, las judías verdes y el azafrán.
 - 9** Cocina. **10 min / Varoma / vel 1**
 - 10** Vierte el caldo, incorpora el arroz, el garrofón, el romero, la sal y la pimienta.
 - 11** Cocina. **20 min / Varoma / vel 1**
 - 12** Deja reposar unos minutos antes de servir.
-

Consejos

- Sella bien el pollo al principio: potencia el sabor del sofrito y evita que quede seco.
- Mantén el control del fuego: fuerte al inicio para hervir y asentar, más suave al final para terminar el grano sin pasarte.
- Para un resultado más aromático, añade el romero al final (sobre el arroz) y retíralo antes de servir si prefieres un toque más sutil.
- Ajusta el punto de sal al usar caldo de pollo: algunos caldos ya vienen salados.
- Si te gusta el arroz más suelto, reparte el arroz de forma uniforme y evita remover una vez añadido al caldo.