



RECEPTA



MENÚ FUSIÓ

JOLLOF RICE (NIGÈRIA)

INGREDIENTS per 8 persones

- 1 kg d'arròs vaporitzat
- 3 cebes
- 3 grans d'all
- 5 pastanagues
- 200 g de pèsols
- 3 tomàquets
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 250 g de tomàquet concentrat
- 5 bitxos picants
- 1 pit de pollastre gran o 2 de petits
- Farigola
- Llorer
- Comí
- Curri
- 2 pastilles de brou concentrat
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Per fer aquest plat cal rentar l'arròs. Per fer-ho posem aigua a escalfar i, quan estigui calenta, hi tirem l'arròs, esperem que arrenqui el bull i el colem. Hi tornem a afegir aigua i el rentem "amassant" l'arròs en remull. Llencem l'aigua i reservem l'arròs.
2. Posem a coure el pit de pollastre en una olla amb aigua, 2 culleradetes de sal, 1 culleradeta de curri, 1 de comí, 1 pastilla de brou concentrat, 1 fulla de llorer, ½ ceba tallada a trossets i 1 gra d'all tallat petit.
3. Un cop cuit el pollastre, el traiem de l'olla, reservant el brou, el tallem en porcions segons el número de plats que vulguem servir i fregim els trossets. Els reservem.
4. En una olla hi posem bastant d'oli i hi fregim una ceba tallada a dauets, 1 gra d'all tallat petit i el tomàquet concentrat. Ho deixem fregir una estona.
5. Tallem a trossos ½ pebrot vermell, els 3 tomàquets, 1 gra d'all, 1 ceba i ½, els 5 bitxos i ho posem a la batedora amb una miqueta d'aigua. Ho triturarem i ho afegim a la preparació de tomàquet concentrat que tenim fregint.
6. Hi afegim ½ culleradeta de curri, ½ de comí, ½ de sal i una branca de farigola. Deixem que arrenqui el bull i hi afegim el brou que havíem reservat i 1 pastilla de brou concentrat.
7. Afegim l'arròs a aquesta preparació i el deixem coure a foc fluix durant 10 minuts amb l'olla tapada.
8. En una paella sofregim una ceba, 1 pebrot verd, ½ pebrot vermell, les pastanagues i els pèsols. Ho afegim tallat a dauets i per aquest ordre, sense deixar que es faci molt. Hi afegim una mica de sal i ho incorporem a l'arròs quan estigui fet.
9. Servim l'arròs acompanyat del tros de pollastre fregit.



RECETA



MENÚ FUSIÓN

JOLLOF RICE (NIGERIA)

INGREDIENTES para 8 personas

- 1 kg de arroz vaporizado
- 3 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 5 zanahorias
- 200 g de guisantes
- 3 tomates
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 250 g de tomate concentrado
- 5 guindillas picantes
- 1 pechuga de pollo grande o 2 pequeñas
- Tomillo
- Laurel
- Comino
- Curry
- 2 pastillas de caldo concentrado
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Para hacer este plato tenemos que lavar el arroz. Para hacerlo ponemos a calentar agua y, cuando esté caliente, ponemos el arroz, esperamos que arranque a hervir y lo colamos. Volvemos a añadir agua y lo lavamos “amasando” el arroz en remojo. Tiramos el agua y reservamos el arroz.

2. Ponemos a cocinar la pechuga de pollo en una olla con agua, 2 cucharaditas de sal, 1 cucharadita de curry, 1 de comino, 1 pastilla de caldo concentrado, 1 hoja de laurel, ½ cebolla cortada a trocitos y 1 diente de ajo cortado pequeño.

3. Una vez cocido el pollo, lo sacamos de la olla, reservando el caldo, lo cortamos en porciones según el número de platos que queramos servir y freímos los trocitos. Los reservamos.

4. En una olla ponemos bastante aceite y freímos una cebolla cortada a daditos, 1 diente de ajo cortado pequeño y el tomate concentrado. Lo dejamos freír un rato.

5. Cortamos a trozos ½ pimiento rojo, los 3 tomates, 1 diente de ajo, 1 cebolla y ½, las 5 guindillas y lo ponemos en la batidora con un poquito de agua. Lo trituramos y lo añadimos a la preparación de tomate concentrado que teníamos friendo.

6. Añadimos ½ cucharadita de curry, ½ de comino, ½ de sal y una rama de tomillo. Dejamos que arranque a hervir y añadimos el caldo que habíamos reservado y 1 pastilla de caldo concentrado.

7. Añadimos el arroz a esta preparación y lo dejamos cocer a fuego suave durante 10 minutos con la olla tapada.

8. En una sartén sofreímos una cebolla, 1 pimiento verde, ½ pimiento rojo, las zanahorias y los guisantes. Lo añadimos cortada a daditos y por este orden, sin dejar que se haga mucho. Añadimos un poco de sal y lo incorporamos al arroz cuando ya esté hecho.

9. Servimos el arroz acompañado del trozo de pollo frito.