

# Pollo al limón con arroz jazmín



## Ingredientes

### Para el arroz

**Eneldo:** A gusto

**Menta:** A gusto

**Ralladura de limón en juliana:** Cantidad necesaria

**Arroz jazmín:** 1 Taza

**Agua:** 1/2 Taza

### Para el pollo

**Pimienta:** A gusto

**Pechuga de pollo:** 1 Unidad

**Aceite:** Cantidad necesaria

**Sal:** Cantidad deseada

**Harina:** Cantidad necesaria

### Para la guarnición

**Tomates:**

**Pimienta:**

**Aceite De Oliva:**

**Sal:**

## Preparación de la Receta

### Para el arroz

**lavarlo 6 veces -hasta que el agua del lavado salga translúcida- y cocinar en agua hirviendo con ralladura de limón**

- N, hojas de *menta* y *eneldo* a gusto.
- Tapar y cocinar a fuego lento hasta que absorba toda el agua y esté en su punto.

## Para el pollo

### limpiar la pechuga y cortar unos escalopes de tamañtilde

- O parejo.
- *Condimentar* con sal marina y pimienta
- Luego pasar apenas por *harina*, retirando el exceso
- Cocinar en sartén caliente con aceite de oliva y *manteca*.
- Agregar *tomillo*, ralladura y *jugo* de **limón**
- Continuar la cocción.
- Retirar los escalopes, darlos vuelta y llevar al horno para terminar su cocción.

### Para la guarnici&oacute

- N, cortar tomates en mitades, *condimentar* con sal, pimienta y *dorar* de ambos lados en sartén con aceite de oliva.
- Finalmente, colocar en la base del plato el **arroz**, los tomates grillados a un costado y, por último, los escalopes de **pollo** con *tomillo*.
  
- Al comprar el *pollo*, elige aquel que tenga la piel rosada, húmeda y sin manchas
- Tampoco debe estar pegajosa y no debe haber demasiada grasa entre la piel y la carne
- La pechuga tiene presentar un aspecto redondeado
- Si es orgánico, se achicará menos en la cocción.
- Cuando cocines el *arroz jazmín*, la proporción es 1 taza de *arroz* por 2 tazas de líquido
- Puedes guardar el *arroz jazmín cocido* en un recipiente hermético y refrigerarlo hasta 4 días.

### Para la ralladura de limón

- Evita emplear la parte blanca que es amarga
- En cambio, utiliza solamente la capa superior de la cáscara, de *color* verde brillante.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/pollo-al-limon-con-arroz-jazmin>