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 translucida- y cocinar en agua hirviendo con ralladura de lim&oacute

- 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 tama&ntilde

- 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