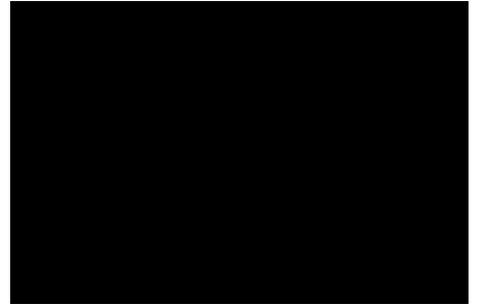


Triángulos de carne y arroz con pollo al limón

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal: A gusto

Limones: 2 Unidades

Pollo: 1 Unidad

Aceite De Maíz: 30 cc

Agua: Cantidad necesaria

Arroz

Sal: A gusto

Arroz: 2 Tazas

Agua: 2½ Tazas

Aceite De Maíz: 50 cc

Triángulos de carne

Cebolla: 1 Unidad

Carne picada de ternera: 500 g

Aceite De Maíz: 30 cc

Agua: Cantidad necesaria

Perejil: 1 cda.

Sal y Pimienta: A gusto

Huevo: 1 Unidad

Masa Philo: 8 Láminas

Clara: 1 Unidad

Varios

Almendras: 200 g

Aceite De Maíz: Cantidad necesaria

Semillas de sésamo: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Separe el **pollo** en presas.
- Exprima los limones.

- En una *cacerola* con aceite de maíz dore las presas de *pollo*.
- Condimente con sal y bañe con el *jugo* de **limón** y un poco de agua
- Baje el fuego y cocine a fuego bajo durante 30 minutos aproximadamente.
- Agregue agua durante toda la cocción a medida que se consume.
- Desmenuce la carne de *pollo*.

Arroz

- Lave el **arroz** hasta eliminar el exceso de almidón.
- Deje reposar el *arroz* en abundante agua durante 2 horas y cuele.
- En una *cacerola* caliente el aceite con el agua.
- Incorpore el *arroz* colado, sal, tape y cocine a fuego fuerte hasta que se consuma el agua al mismo nivel que el *arroz*.
- Baje el fuego y termine la cocción.
- Agregue más agua de ser necesario.

Triángulos de carne

- Pique finamente la *cebolla*.
- En una sartén con aceite de maíz rehogue la *cebolla*.
- Incorpore la carne fuera del fuego y mezcle bien.
- Condimente con sal y pimienta.
- Vuelva al fuego y cocine durante 5 minutos.
- Cubra con agua y deje reducir el líquido por completo.
- Cocine el *huevo* en agua durante 10 minutos, pele y pique.
- Pique el *perejil*.
- Bata la clara a punto nieve.
- En un bowl mezcle la carne cocida con el *perejil*, pimienta, el *huevo* duro picado y la clara batida.

Armado

- Corte la lámina de masa en un rectángulo de 24 x 20 cm.
- Doble cada una en tres partes pincelando cada vez con aceite de maíz hasta formar un rectángulo de 6 cm de ancho por 20 cm de largo.
- En un extremo disponga una cucharadita de carne y enrolle dándole forma de triángulo.
- Pincele con aceite de maíz y pase por el *sésamo*.
- Cocine en el horno caliente hasta que se vean dorados.

Presentación

- En una fuente sirva el *arroz* y el *pollo* desmenuzado encima con el *jugo* de cocción.
- Esparza las almendras tostadas por encima.
- Acompañe con los triángulos de carne.