# 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.

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/triangulos-de-carne-y-arroz-con-pollo-al-limon**