

RecetaKA

ARROZ MELOSO DE PAVO Y SETAS

Ingredientes para 4 personas: 500 g arroz bomba / 400 g pechuga de pavo / 1 cebolla / 2 zanahorias / 1 pimiento rojo / 100 g de tomate natural triturado / 200 g de setas / 3 dientes ajo / Perejil / Romero / Tomillo / Laurel / Sal / Pimentón / Pimienta / 50 g de Salsa de soja / Vino blanco / Caldo de pollo y carne / Aceite



Elaboración

1. Pelar la cebolla y picarla finamente. Trocear la carne en trocitos pequeños
2. Pelar la zanahoria y rallarla. Cortar el pimiento en brunoise pequeño.
3. Sofreír las verduras juntas hasta que queden bien hechas
4. Añadir las setas y la carne troceada. Sofreír el conjunto. Añadir el tomate triturado y cocinar hasta que reduzca.
5. Añadir una pizca de cada una de las especias, un vaso de vino blanco y la s salsa de soja. Cocinar hasta que reduzca
6. Añadir dos pastillas de pollo a 1,7 lt de agua y poner a hervir (caldo)
7. Sellar el arroz y añadir 1,5 lt de ese caldo hirviendo y cocinar aproximadamente 20 minutos

*Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres **supervisen, ayuden y se diviertan** cocinando con los niños*