



Cocinando Con Kiko

En esta semana, nuestro chef Kiko nos lleva hacia la tierra de los incas, hacia el Peru y nos ensena a preparar un rico aguadito de pollo....

Para conseguir el saborcito tan unicoo del aguadito, Kiko te recomienda que trates de conseguir el ají amarillo típico peruano en la sección de productos étnicos del supermercado. Si te es difícil sustitúyelo por el chile habanero u otro de tu preferencia.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal o de canola
- 6 muslos de pollo (elimina la piel y el exceso de grasa)
- 3 dientes de ajo finamente molidos
- 1 ½ cebollas amarillas medianas, finamente cortadas
- 1 zanahoria grande cortada en cubitos pequeños
- 1 taza de arroz blanco
- ¾ de taza de arvejas congeladas

- 2 ½ cucharadas de pasta de culantro (o 2 tazas de culantro fresco o de cilantro hecho puré en un procesador de alimentos junto a 1 cucharada de aceite vegetal o de canola)
- 7 tazas de caldo de pollo hecho en casa o de lata bajo en sodio
- Salsa de una lata de ají amarillo o salsa de ají habanero picante para servir (opcional)
- Cuñas de limón para servir

Preparación

Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego mediano-alto. Agrega los muslos de pollo y fríe hasta que el pollo se dore por un lado, aproximadamente unos 5 minutos. Voltea los muslos de pollo y cocina durante 4 minutos.

Agrega una tercera parte del ajo y sigue la cocción hasta que el pollo se dore, de 1 a 2 minutos más. Transfiere el pollo a un plato y deja aparte. Ahora echa en la cacerola las cebollas, la zanahoria, el ajo restante y deja cocer hasta que la cebolla esté suave y translúcida, de 3 a 5 minutos.

Agrega el arroz, las arvejas y la salsa de culantro y revuelve para que los granos de arroz queden cubiertos con las hierbas. Añade 6 tazas de caldo de pollo, la sal y los muslos de pollo.

Deja que el líquido rompa a hervir y reduce el fuego a mediano-bajo. Deja hervir a fuego lento sin tapar hasta que se desgrane el arroz, alrededor de 30 minutos. Si el arroz se seca antes de desgranarse, agrega la taza de caldo restante o agua.

Retira los muslos de pollo de la cacerola y con un tenedor separa la carne de los huesos. Echa la carne a la cacerola y mézclala con el arroz. Agrega un poco de salsa de ají amarillo (opcional) y sirve en tazones individuales con una cuña de limón.