

Arroz Salvaje al Azafrán con Pollo Agridulce

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	2	320g

INGREDIENTES

- • Pechuga de pollo cortada en dados
- • Pimentón agridulce
- • Tomates secos en aceite de oliva
- • Tomillo fresco
- • 100g de arroz por persona: salvaje, basmati o integral
- • 2 dientes de ajo
- • Unas hebras de azafrán
- • Sal

PREPARACIÓN

1. Preparar el pollo: Cortar la pechuga en tacos y salar. En un cuenco poner un par de cucharadas de pimentón agridulce e impregnar bien el pollo. Añadir los tomates secos en aceite de oliva y el tomillo fresco para marinar.

2. Cocinar el arroz: Mientras nuestro pollo se impregna de los aromas añadidos, preparamos el arroz. El tiempo de cocción dependerá del tipo de arroz elegido, alrededor de unos veinte

minutos. Una vez cocido escurrimos y reservamos.

3. Preparar el sofrito: Picamos un par de dientes de ajo junto a las hebras de azafrán y un puñadito de sal. Ponemos una sartén a calentar junto con un chorrito de aceite de oliva, añadimos el majado, damos unas vueltas con cuidado para que no se queme, añadimos el arroz y salteamos un minuto. Colocamos en los platos.

4. Cocinar el pollo: Utilizamos la misma sartén para preparar el pollo, cuando esté bien caliente añadimos los tacos escurridos de aceite y hacemos a fuego fuerte un par de minutos por cada lado hasta que esté bien dorado y cocido por dentro.

5. Servir: Colocamos de inmediato sobre el arroz y servimos. Se pueden acompañar con una salsa de yogur y una rica ensalada.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos:

- Salsa de yogur griego con hierbas
- Ensalada verde mixta fresca
- Verduras asadas mediterráneas
- Hummus de garbanzos
- Pan pita tostado
- Aceitunas verdes y negras

Sugerencias de Uso:

- Cena elegante para dos personas
- Almuerzo completo y nutritivo
- Plato principal para ocasiones especiales
- Comida mediterránea auténtica
- Perfecto para cenas románticas
- Ideal para meal prep gourmet

Variaciones:

- Con arroz integral en lugar de salvaje
- Pollo al curry en lugar de agridulce
- Con verduras añadidas (pimientos, guisantes)
- Versión vegetariana con tofu marinado
- Con frutos secos (almendras, piñones)
- Arroz con mariscos en lugar de pollo

Beneficios Nutricionales:

- Excelente fuente de proteínas (72% VD)
- Rico en carbohidratos complejos (18% VD)
- Magnesio para función muscular (23% VD)
- Hierro para transporte de oxígeno (16% VD)

- Fibra para digestión saludable (17% VD)
- Antioxidantes del azafrán y tomates

****Propiedades del Azafrán:****

- Especias más valiosa del mundo
- Rico en antioxidantes como crocina
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora el estado de ánimo
- Aporta color dorado natural
- Sabor único y aromático

****Tips de Preparación:****

- Marinar el pollo para mejor sabor
- Usar azafrán de calidad para color y aroma
- No sobrecocinar el arroz salvaje
- Saltear el arroz con el sofrito de ajo
- Dorar bien el pollo a fuego fuerte
- Servir inmediatamente mientras está caliente

****Conservación:****

- Se mantiene 3-4 días en refrigerador
- Recalentar en sartén con un poco de caldo
- El arroz mejora el sabor al día siguiente
- Se puede congelar hasta 2 meses
- Separar pollo y arroz para mejor conservación

****Técnica del Chef:****

- Majado de ajo y azafrán en mortero
- Marinar pollo mínimo 15 minutos
- Cocción del arroz en caldo para más sabor
- Saltear arroz con sofrito para integrar sabores
- Sellar pollo a temperatura alta

****Arroz Salvaje vs Otros Arroces:****

- Mayor contenido de proteínas
- Rica en fibra y minerales
- Textura más firme y sabor a nuez
- Tiempo de cocción más largo
- Color oscuro característico
- Más nutritivo que arroz blanco

****Para Ocasiones Especiales:****

- Presentación elegante en platos individuales
- Decorar con hebras de azafrán extra
- Acompañar con vino blanco seco
- Perfecto para cenas de San Valentín
- Ideal para impresionar invitados

****Secreto del Éxito:****

- La clave está en el marinado del pollo
- Azafrán de calidad marca la diferencia
- Timing perfecto entre arroz y pollo
- Sofrito aromático con ajo y azafrán
- Servir inmediatamente para mejor textura

****Maridajes:****

- Vinos blancos secos (Albariño, Verdejo)
- Vinos rosados frescos
- Cervezas artesanales suaves
- Aguas saborizadas con cítricos
- Tés de hierbas aromáticas

****Versión Gourmet:****

- Azafrán de La Mancha DOP
- Tomates secos caseros en aceite premium
- Tomillo fresco del jardín
- Arroz salvaje canadiense premium
- Aceite de oliva virgen extra

****Notas del Chef:****

- Se pueden servir con salsa de yogur
- Acompañar con ensalada rica y fresca
- Opción más saludable: cocinar al horno
- El pimentón agridulce es clave en el sabor
- Importante no sobrecargar la sartén

****Conclusión:****

Este arroz salvaje al azafrán con pollo agridulce es un plato que combina la elegancia de la cocina mediterránea con sabores intensos y aromáticos. El azafrán aporta ese toque dorado y sabor único, mientras que el pollo marinado en pimentón agridulce crea un contraste perfecto de sabores. Es una receta que demuestra cómo ingredientes simples pueden crear un plato sofisticado y nutritivo, perfecto para ocasiones especiales o cuando queremos darnos un capricho culinario.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/05/2026 desde <https://comericohoy.com>