



Crema de Arvejas con Pollo y Tortitas de Arroz

Ingredientes (para 4 personas)

- 2 tazas de arroz Diana Integral
- Cocinado
- ½ taza de zanahoria rallada
- 2 cdas de perejil picado
- 4 cdas de pimentón picado
- Sal y pimienta
- 2 huevos
- 2 cdas de aceite Diana Ajo y Cebolla
- 2 tazas de arvejas Diana remojadas
- 1 diente de ajo
- 1 tallo de cebolla larga
- 1 ½ cucharadas de salsa de soya
- 5 tazas de caldo de pollo preparado
- Sal y pimienta
- 2 filetes de pechugas
- 1 cda. de Aceite Diana Ajo y Cebolla



Preparación

- En una olla con el caldo, pon las arvejas remojadas, la cebolla larga, el ajo y cocina por 20 minutos en la olla a presión.
- Deja salir el vapor y revisa que estén blanditas
- Deja enfriar un poco y licúa
- Vuelve a poner en la estufa, agrega la sal, la pimienta y la soya deja cocinar un poco más
- En un sartén con aceite dora el pollo, condimenta con sal y revuelve.
- Para las tortitas en un bowl mezcla el arroz, el pimentón, la zanahoria y el perejil.
- Revuelve
- Agrega el huevo, sal y pimienta.
- Integra todo
- En un sartén con un poco de aceite pon la mezcla por cucharadas y aplana un poco, dora por ambos lados
- Sirve la sopa, las tortitas de arroz y los cuadritos de pollo. Disfruta

Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.