

KOHL'S
Healthy
atHome

Brochetas de pollo con cítricos y pilaf de arroz con piña

Adaptación de una receta original de la Chef Lovely*

Tiempo de preparación: de 10 a 30 minutos | Tiempo de cocción: 35 minutos | Porciones: de 6 a 8 personas

Las comidas en familia consisten en aprovechar al máximo el tiempo que pasamos juntos, a la vez que nutrimos nuestros cuerpos con alimentos sabrosos y nutritivos. Preparen en familia estas brochetas de pollo agrio y arroz pilaf, y den rienda suelta a su creatividad con las variaciones sugeridas en esta receta de la Chef Lovely.

Ingredientes

PARA LAS BROCHETAS DE POLLO AGRIO:

2 lb de muslos de pollo sin huesos (*variaciones: pechugas de pollo, tofu extra firme u otra proteína de su elección*)
 2 pimientos morrones de cualquier color (*variaciones: champiñones, papas precocidas y tomates cherry*)
 1 cebolla roja (*variaciones: cebolla blanca o amarilla*)
 ¼ taza de jugo de naranja
 ¼ taza de jugo de limón
 ¼ taza de jugo de lima
 3 cucharadas de aceite de oliva
 3 dientes de ajo, picados o finamente cortados
 ¼ taza de cilantro fresco, finamente cortados (*variaciones: perejil, romero o cebollinos*)
 2 cucharadas de miel
 Sal y pimienta al gusto

PARA EL ARROZ PILAF CON PIÑA:

2 tazas de arroz cocinado
 1 taza de piña (*variaciones: piña enlatada o mango fresco*)
 ¼ taza de jugo de limón
 ½ taza de cilantro picado
 Sal y pimienta al gusto



Brochetas de pollo con cítricos y pilaf de arroz con piña

Instrucciones

PASOS PARA LA PREPARACIÓN

1. Remojen las brochetas de madera en agua.
2. Batan los ingredientes para la marinada en un bol mediano: jugo de naranja, jugo de limón, jugo de lima, aceite de oliva, ajo, miel, sal y pimienta.
3. Pique finamente el cilantro, incluidos los tallos, y agréguelo a la marinada. Dejar al lado.
4. Corten los pimientos en pedazos de 1 pulgada, quitándoles las semillas.
5. Corten la cebolla en pedazos de 1 pulgada, quitándole la cáscara fina como el papel.
6. Corten los muslos de pollo en pedazos de 1 pulgada y coloquen el pollo en la marinada. Cúbralo y refrigérenlo durante al menos 20 minutos para que tenga más sabor. Si tienen poco tiempo, dejen marinar el pollo por 10 minutos.
7. Precalienten el horno a 375 grados F.
9. Para empezar la preparación, añadan de manera alterna los pedazos de pollo marinado, la cebolla y el pimiento a cada pincho (más o menos algunos dos a tres pedazos de cada uno) dependiendo de la longitud de cada varilla.
10. Coloquen las brochetas con los ingredientes en una bandeja para hornear de una manera que no se toquen entre sí.
11. Cocinen sin tapar a 375 grados F durante 20 minutos.
12. Después de 20 minutos, denle la vuelta a las brochetas de pollo y cocínelos durante otros 10 a 15 minutos hasta que estén bien cocidos (165 grados F en el centro) y bien caramelizados en los bordes.
13. Mientras las brochetas de pollo están de nuevo en el horno, piquen la piña fresca o enlatada en pedazos pequeños.
14. Añadan la piña, el jugo de limón, el cilantro, la sal y la pimienta al arroz cocinado y remuévanlo a fuego lento hasta que esté bien caliente.
15. Cuando las brochetas de pollo estén listas, sáquenlas del horno y sírvanlas con el arroz pilaf. Añadan un poco de jugo cítrico y una pizca de cilantro fresco para terminar. ¡Buen provecho!

PREPARACIÓN Y COCCIÓN

8. Si están comenzando con el arroz seco, empiece a cocer el arroz al vapor mientras se marina el pollo, siguiendo las instrucciones del empaque.

*Adaptación de la receta de la Chef Lovely, como se presentó en KLCS-TV, en el 2023

Obtengan más recursos de *Kohl's Healthy at Home* en KohlsHealthyatHome.org | [#KohlsHealthyAtHome](https://twitter.com/KohlsHealthyAtHome)



Escaneen este código QR para obtener sugerencias sobre cómo cocinar en casa con los niños