

Bol d'arròs amb verdures i pollastre

INGREDIENTS (2 persones)

- . 300 g de cuixa de pollastre.
- . 120 g d'arròs integral (o un altre cereal en cru).
- . ¼ col llombarda.
- . ¼ carbassa petita.
- . ½ alvocat.
- . 2 raves.
- . 4 c/s de salsa de soja.
- . 3 c/s de mel.
- . 2 c/s d'oli de sèsam.
- . 2 c/s de vinagre d'arròs.
- . 1 c/s d'all.
- . 1 c/s de gingebre.
- . 1 c/s de xili fresc.
- . 1 c/s de sèsam torrat.
- . 1 c/s d'olis d'oliva verge.
- . Cibulet.

ELABORACIÓ

1. Bullir l'arròs integral seguint les instruccions del paquet, refredar i reservar.
2. Pelar la carbassa i tallar-la a daus petits. Bullir fins que quedi tova. Reservar.
3. Netejar la col llombarda i saltejar-la lleugerament en una paella amb unes gotes d'oli d'oliva verge. Reservar.
4. Netejar els raves i tallar-los a rodanxes. Reservar.
5. Pelar i tallar l'alvocat. Reservar.
6. Barrejar l'arròs amb una cullerada de mel, dues cullerades de vinagre d'arròs i mitja d'oli de sèsam. Reservar.
7. Netejar les cuixes de pollastre i assaonar amb una cullerada de salsa de soja.
8. Cuinar volta i volta en una planxa amb una mica d'oli de sèsam. Apartar.
9. En la mateixa planxa, afegir all, gingebre i xili fresc juntament amb dues cullerades de salsa de soja i dues cullerades de mel. Tornar a introduir el pollastre i coure fins caramel·litzar.
10. Tallar el pollastre en juliana. Reservar.
11. Emplatat disposant l'arròs a la base d'un bol, les verdures, l'alvocat i el pollastre al voltant i separats entre sí.
12. Decorar amb sèsam torrat i cibulet picat per sobre.

OBSERVACIONS

- Podem canviar el pollastre per altres aliments proteics, com la tonyina en llauna o fresca, el salmó, llegums amb fruits secs...