



POLLO ESPECIADO CON ARROZ DE VERDURAS Y COLIFLOR CON QUESO

Para 6 personas. Nivel de dificultad 3

COCCIÓN

25 min/40 min

96

Vapor solo

Nivel del horno 1

Nivel del horno 2

Nivel del horno 4

400 ml/650 ml



INGREDIENTES

Coliflor con queso

300 g de coliflor

Sal - 50 g de queso duro rallado - 50 g de nata

2 huevos - 1 pizca de nuez moscada

Arroz

200 g de arroz de grano largo - 50 g de arroz silvestre

150 ml de caldo de verduras - 300 ml de agua

Sal y pimienta

1 pimiento rojo pequeño

150 g (1 lata pequeña) de maíz dulce escurrido

Pollo especiado

6 pechugas de pollo

2 pizcas de pimentón

2 pizcas de curry en polvo

1 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta

POLLO ESPECIADO CON ARROZ DE VERDURAS Y COLIFLOR CON QUESO

Para 6 personas. Nivel de dificultad 3

- 1 Lava la coliflor y sepárala en ramilletes pequeños. Sálala y pónla en una fuente de horno perforada. Cocínala en el nivel 2, con el programa "Vapor solo" a 96 °C durante 25 minutos.
- 2 Mientras, pon el arroz de grano largo con el arroz silvestre, el caldo de verduras, el agua y una pizca de sal y pimienta en un cuenco apto para horno. Limpia y retira las semillas del pimiento rojo, córtalo en daditos y mézclalo con el maíz dulce escurrido y el arroz.
- 3 Sazona la pechuga de pollo con pimentón, curry, aceite de oliva, sal y pimienta. A continuación, pónla en un asador engrasado y cúbrelo con papel de aluminio.
- 4 Engrasa con abundante mantequilla 6 moldes para flan. Tritura la coliflor cocida junto con el queso duro rallado, la nata y los huevos, y sazona con sal y nuez moscada. Vierte la mezcla en los moldes engrasados.
- 5 Pon la pechuga de pollo en el nivel 4, el arroz con verduras y los flanes de coliflor en el nivel 1 y cocina con el programa "Vapor solo" a 96 °C durante 40 minutos.

Presentación

Dispón el arroz con verduras en el centro de un plato calentado previamente, presionando ligeramente y, a continuación, desmoldea el flan encima. Trincha las pechugas y coloca las tajadas alrededor del flan. Decora con pimentón.