



ARROZ CHAUFA

Arroz clásico peruano tipo chaufa con pollo

 2 horas

 3 porciones

INGREDIENTES

- 3 raciones individuales de arroz blanco, crudo (240 g) [1 vaso y medio]
- 3 filetes de pollo, pechuga, sin piel, crudo (525 g)
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 cucharada de jengibre fresco (6 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- La parte verde de dos cebolletas (40 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de ostras(13 g) [opcional]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de sésamo (9 g)
- 1 cucharada de postre colmada de azúcar, moreno (7 g)
- 1/2 cucharada de postre de pimienta, blanca (1 g)
- 1 cucharadita de especias chinas (anís, calvo, canela, pimienta negra mezcladas) (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer arroz vaporizado o arroz largo (es importante un arroz que no tenga mucho almidón, y que no se apelmace). Lo dejamos reposar unas horas, no recién hecho.
- 2º Cortamos las tiras de pechuga de pollo en cuadrados. El jengibre fresco lo cortamos en rodajitas, al igual que la parte verde de la cebolleta.
- 3º Por otro lado, añadimos el aceite en una sartén caliente, el ajo y el jengibre.
- 4º Cuando se doren un poco, el pollo, la sal y la pimienta. Lo ponemos a fuego medio-alto.
- 5º Apartamos un poco el pollo y freímos huevo en el lado que nos quede de la sartén, removiendo un poco para que se quede como un revuelto; mezclar todo.
- 6º Echar el arroz y el aceite de sésamo. Removeremos constantemente para que no se pegue.
- 7º Por último, el azúcar y las especias restantes.
- 8º Tras 3-4 minutos salteando el arroz, echar la salsa de soja, la de ostras y la cebolleta, salteando un poco más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (318 g)	% DDR
ENERGÍA	179 kcal	571 kcal	29 %
PROTEÍNA	15 g	49 g	97 %
H. CARBONO	21 g	66 g	25 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	205 mg	651 mg	27 %