

COCIÑA PARA EMANCIPADOS

Polo con arroz ó microondas

Ingredientes (4 pers):

1/2 polo
Arroz de gran redondo
2 dentes de allo
1 cebola e un tomate
Sal
Aceite



Elaboración:

1. Botar o allo cun chorriño de aceite nunha pota de microondas e deixar facer durante 4 minutos a potencia máxima.
2. Sacar o allo e botar a cebola. Darlle dous minutos no microondas.
3. Botar o tomate e o allo de novo e darlle outros 4 minutos no microondas.
4. Despezar o polo. A carcasa pódese gardar para facer un caldo o resto picámolo en dados ou trozos pequenos.
5. Botar o polo na pota co resto do sofrito e darlle 10 minutos aproximadamente, controlando de vez en cando ata que se faga o polo.
6. Botar o arroz na pota. Darlle 4 minutos e engadir auga ó remate (dúas partes de auga e unha de arroz).
7. Darlle outros 15 ou 20 minutos ata que o arroz absorba a auga.

ORGANIZA:



Comité Universitario
Campus Ourense

COLABORA:



Asociación cultural
As Ortigas

Utensilios:

Pota de microondas
ou bol de plástico
Culler
Coiteiro
Táboa

Anotacións:

Grid area for notes.