

COCIÑA PARA EMANCIPIADOS

Polo con salsa de queixiños

Ingredientes (4 pers):

2-3 peitugas de polo
Arroz de gran redondo
150 gr. de champiñóns
6-8 queixiños
1 cebola e 1 tomate
1 cullerada de margarina
1 vaso de nata líquida
Sal
Aceite



Elaboración:

1. A peituga de polo ben se pode cortar en tiras, en pequenos escalopes ou en cadrados.
2. Ponse ó lume unha pota cun pouco de aceite e una cullerada de margarina. Cando alcance certa temperatura, pero sen que fumegue, cocíñase a peituga de polo co seu sal.
3. Limpar os champiñóns e cortalos en láminas. Despois engadímolos ó polo e deixámolos cocíñar.
4. Incorporáse a nata e cando rompa o fervor os queixiños e déixanse fundir. Deixamos que reduza a nata.

A **guarnición** ou **acompañamento** é arroz pilaf, caracterízase por ser un arroz branco e solto que se fai da seguinte forma:

1. Nunha pota bótase un pouco de aceite e ponse ó lume. Refógase neste aceite a cebola e mailo tomate. Logo bótase o arroz.
2. A continuación, engádeselle auga ou caldo de carne ben quente, (a cantidade correspondente será o dobre de volume do que ocupa o arroz se o botamos nunha cunca). Imos engandindo pouco a pouco, para que o arroz quede solto e non se corte a ebullición.
3. Incorporada a auga, engádeselle sal e déixase ferver ata que o gran absorba todo o líquido e quede solto. Finalmente presentamos.

ORGANIZA:



Comité Universitario
Campus Ourense

COLABORA:



Asoiación cultural As
Ortigas

Utensilios:

2 Potas
Culler
Coitelo
Táboa

Anotacións:

Coa salsa que sobre pódense facer uns macarróns ou una chuleta de porco.

Tamén o arroz sobrante se pode arpoventar para outros pratos como guarnición.