



CHILE MORRÓN CON POLLO Y ARROZ

Preparación: 35 minutos, más enfriamiento
Cocción: 45 minutos • Porciones: 6

- ¾ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, aceite anti-adherente para cocinar en aerosol
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla amarilla en cubitos
- 2 dientes de ajo picados fino
- 1 cucharada de puré de tomate
- ½ taza de salsa espesa con trozos normal o picante
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de paprika
- ⅛ cucharadita de comino molido
- 1½ tazas de arroz blanco de grano largo cocido
- 1½ tazas de tomates en cubitos
- 6 pimientos rojos
- 1½ tazas de mezcla de queso mexicano triturado bajo en grasas
- Cebollino fresco picado como condimento (opcional)

1. Precaliente el horno a 350°. Rocíe ambos lados de las pechugas con aceite anti-adherente para cocinar en aerosol. En una sartén anti-adherente grande, cocine el pollo a fuego medio-alto de 10 a 20 minutos o hasta que el pollo pierda su color rosa en su totalidad y alcance una temperatura interna de 165°, dando vuelta las pechugas sólo una vez. Una vez lo suficientemente frío para manipularlo, corte el pollo en trozos de media pulgada.

2. Mientras tanto, en una sartén anti-adherente grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y cocínela durante 2 minutos, revolviéndola de tanto en tanto. Agregue el ajo y cocínelo durante 30 minutos, revolviéndolo frecuentemente. Agregue el tomate, revuélvalo y cocínelo durante 2 minutos, revolviendo de tanto en tanto. Agregue la salsa, polvo de chile, sal, pimienta, paprika y comino y revuélvalos. Mezcle el arroz, tomates y pollo; quítelos del fuego.

3. Corte media pulgada de la parte superior de los pepinos y consérvelos; quite las semillas y las membranas internas. Coloque los pepinos, con el tallo hacia arriba, en una bandeja para horno de 13 x 9 pulgadas; agregue media pulgada de agua a la bandeja. Rellene cada pimiento con dos cucharaditas de queso. Divida la mezcla de arroz entre los pepinos y rellénelos con el queso restante. Vuelva a colocar las tapas de los pimientos, sujetándolas con palillos para dientes.

4. Cubre los pimientos con papel de aluminio sin apretarlos demasiado. Cocínelos durante 45 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos. Déjelos enfriar 5 minutos antes de servir. Rocíe el ajo picado, si se desea.

Valores nutricionales aproximados por porción:
260 Calorías, 8g grasa (3g saturada),
46mg colesterol, 535mg sodio,
29g carbohidratos, 4g fibra, 22g proteína