

Pilaf de Cebada

Rinde: 4 porciones

Tamaño de porción: ½ taza

Ingredientes

1 cucharada	Aceite de canola
1 unidad	Cebolla amarilla, pequeña, cortada en cubitos
2 unidades	Tallos de apio, cortados en cubitos
1 taza	Cebada, cocción rápida
2 tazas	Caldo de verduras, sin sal (o agua)
2 unidades	Hojas de laurel
1 cucharadita	Sal kosher
¼ taza	Perejil italiano de hoja plana, picado

Método

1. Calienta el aceite en un sartén grande a fuego medio alto hasta que esté caliente y brillante.
2. Agregue la cebolla y el apio y cocine hasta que comiencen a ablandarse, aproximadamente 4 minutos.
3. Agregue la cebada al sartén con las verduras y revuelva bien, asegurándose de cubrirla con todo el aceite. Añada el caldo de verduras o el agua, la sal y la hoja de laurel, y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego a fuego lento, cubra y cocine durante 10-12 minutos o hasta que se absorba el líquido.
4. Retire la cebada del fuego y déjela reposar durante 5 minutos. Deseche la hoja de laurel, mezcle con el perejil fresco y sirva.



Escanee este código para ver un
video sobre este tema

Pilaf de Cebada, cont.

Consejos útiles:

- Use cualquier caldo que tenga disponible. Si usa caldo salado, reduzca la sal agregada en la receta.
- Puede sustituir las verduras frescas con congeladas
- Guarde en recipientes herméticos en el refrigerador (hasta una semana) o congelador (hasta 1 mes) y vuelva a calentar en el microondas.

Equipo

- Sartén grande con tapa
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchillo de chef
- Tabla de cortar
- Cuchara de madera o espátula de goma



Escanee este código para ver un
video sobre este tema

SESIÓN 2: Recetas



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el
paciente



Plato Estilo Griego en Bandeja de Horno

Rinde: 4 porciones

Tamaño de la porción: 1 ½ tazas

Ingredientes

1 unidad	Pimiento morrón verde, en rodajas
1 unidad	Cebolla roja, en rodajas
2 tazas	Tomates cherry
1 unidad	Limón , rodaja
4 unidades	Muslos de pollo, deshuesados y sin cuero
2 unidades	Dientes de ajo, triturados
¼ taza	Aceite de canola
1 ½ cucharadas	Vinagre de vino tinto
1 cucharadita	Orégano seco
¼ cucharadita	Sal
½ cucharadita	Pimienta
2 cucharadas	Albahaca fresca, picada
⅔ taza	Aceitunas verdes, en rodajas
¼ taza	Queso feta en pedacitos

Equipo

- Bandeja para hornear
- Tazón pequeño para mezclar
- Brocha de pastelería
- Batidor
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchillo de chef
- Tabla de cortar
- Tabla de cortar (separada para el pollo crudo)
- Cuchara de madera o espátula de goma

Preparación antes de la clase

- Reúna equipo e ingredientes
- Lave las verduras



Escanee este código para ver un
video sobre este tema

Plato Estilo Griego en Bandeja de Horno, cont.

Método

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En una bandeja grande para hornear, agregue los pimientos, la cebolla roja, el limón y los tomates.
3. En un tazón pequeño, mezcle el ajo, el aceite, el vinagre y el orégano. Vierte 1/3 de la salsa sobre las verduras, espolvoree con sal y pimienta y mezcle hasta que estén bien cubiertas. Coloque los trozos de pollo encima de las verduras y cubra con la salsa. Hornee en el horno durante 25 minutos.
4. Después de 25 minutos, agregue la feta, la albahaca picada y las aceitunas. Vierta la salsa restante sobre la bandeja y devuélvala al horno para hornear durante otros 5-10 minutos. Revise el pollo para asegurarse de que ya no esté rosado. Espolvorear con albahaca y servir.

Consejos útiles

- Use pimientos de diferentes colores para obtener más color y un sabor más dulce.
- Sustituya los tomates cherry por tomates roma en rodajas.
- Si es demasiado salado para su gusto, omita el queso feta o las aceitunas.

