

Arroz con Gandules

Puerto Rico

En Puerto Rico, el arroz con gandules es sinónimo de la Navidad. En otras partes de Centro América también se usan los gandules. Una variación en nombre, gandues, gandures o gandules de palo, todavía llevan a una combinación deliciosa y nutritiva. Las hojas de culantro y el ají dulce se pueden conseguir en las tiendas latinas. También puede sustituir el ají dulce con pimientos dulces—el ají sudamericano puede ser picante.

Porciones: 4 Tamaño de una Porción: 1 taza

- 1 cda aceite oliva
- 3 cdas de sofrito (véase la receta en la página 30)
- 3 ajíes dulces caribeños, si están disponibles, sin semillas, picados finos
- 2 hojas de culantro caribeño, picadas finas
- 1 taza arroz, grano largo
- 6 oz de chuletas cerdo, deshuesadas, picadas en pedazos pequeños
- 1/2 taza salsa tomate
- 1 taza gandules verdes enlatados, enjuagados y escurridos
- 2 tazas agua
- 1/2 cda sal
- 1/4 cda achiote en polvo
- 6 rebanadas de pimientos morrones, estilo español

Intercambios

3 Almidón 1 Vegetal
1 Carne con Bajo
Contenido de Grasa

Calorías321

Calorías de la Grasa . .48

Grasa Total5 g

Grasa Saturada1 g

Colesterol24 mg

Sodio599 mg

Carbohidrato52 g

Fibra Dietética5 g

Azúcares4 g

Proteína16 g

1. Caliente el aceite en un sartén mediano a fuego mediano. Cocine el sofrito, los ajíes, hojas de culantro, el arroz, y las chuletas por 4–5 minutos.
2. Agruege la salsa de tomate y los gandules. Sofría por 2–3 minutos, revolviendo frecuentemente.
3. Añada el agua, sal, y el achiote en polvo. Dele un hervor, tape y cueza a fuego lento hasta que el arroz haya absorbido la mayor parte del líquido, 20–25 minutos. Adorne con las rebanadas de pimientos morrones.