

## Atelier Donne in Cucina

### **POLLO GUIADO CON RISO, FAGIOLI NERI E AREPITAS REPUBBLICA DOMINICANA - YULEISI**

#### **INGREDIENTI**

120 g riso; 150 g fagioli neri; 300 g petto di pollo; 2 arancia; 1 limone; 1 spicchio d'aglio; 1 cipolla rossa; Insalata verde; 2 pomodori; pomodoro concentrato; qualche foglia di alloro  
Sale e Olio

#### **PROCEDIMENTO**

Risciacqua bene i fagioli e mettili a bagno per 12 ore in abbondante acqua fresca. Prepara un soffritto con mezza cipolla e olio, aggiungi i fagioli e qualche foglia di alloro. Rosola bene poi copri a filo con l'acqua di ammollo dei legumi. Porta a cottura e aggiusta di sale e pepe. Prepara un soffritto con un quarto di cipolla, mezzo spicchio d'aglio e olio. Aggiungi il riso e tostalo per un minuto. Coprilo con acqua, aggiusta di sale e portalo a cottura aggiungendo altra acqua se necessario. Fai marinare per 15-20 minuti i petti di pollo con mezzo spicchio di aglio tritato, sale, pepe e il succo degli agrumi. Scalda in una padella tre cucchiari di olio e cuoci il pollo su entrambi i lati fino a che ben cotto e arrostito aggiungendo altro succo di agrumi in cottura. Servi tutto sullo stesso piatto con foglie di insalata, pomodori e fette di arancia.