

New Orleans Black Beans & Rice with Chicken (Frijoles negros y arroz con pollo de Nueva Orleans)

INGREDIENTES

- 1 caja de 7 onzas de Frijoles Negros y Arroz al estilo de Nueva Orleans de Zatarain
- 1 lata de 14,5 onzas de tomates cortados en dados con ajo y cebolla
- 2½ tazas de agua del grifo
- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, descongeladas o frescas.



INSTRUCCIONES

- Método del horno
- Precaliente el horno a 350º F.
- Rocíe una sartén rectangular de vidrio de 2 cuartos de galón (1 ½ - 2" lados) con spray de cocina antiadherente.
- Vierta el paquete de condimentos en el fondo de la sartén. Triture los grumos con una cuchara grande. Agregar los frijoles negros y el arroz a la mezcla de condimentos, revolver.
- Añadir los tomates enlatados y el agua. Revuelva bien.
- Coloca las mitades de pechuga de pollo sobre la mezcla de frijoles negros y arroz. Cubrir con papel de aluminio.
- Hornee durante 1 hora. Revise la mezcla a los 45 minutos, si los frijoles y el arroz se están secando en los bordes, retírelos del horno.
- Servir caliente con una ensalada verde y pan.
- Método alternativo de cocción lenta
- Combine los ingredientes en una olla de cocción lenta como se indica en los pasos 3, 4, 5 y 6.
- Cubrir con la tapa, girar a bajo, y cocinar de 4 a 8 horas.
- Si se usan 4 horas de cocción, pruebe el pollo para ver si está listo perforando la parte más gruesa de la carne con un tenedor afilado. Si los jugos están claros, sírvelos. Si no, continúe cocinando.