

# Estofado Jamaiquino De Pollo Vegetal con Especias Jerk

holaveggie

🕒 40 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores de América

🏷️ Picante

Durante el mes de noviembre vamos a ir recorriendo diferentes países de América, para conocer sus secretos gastronómicos y sus sabores. Este guiso rápido está repleto de especias isleñas. Doramos el pollo vegetal y luego lo cocinamos en el horno con una mezcla de salsa de soja, pimienta de jamaica, chile y tomillo. Servimos con arroz al horno y una pizca de cilantro.

Contiene: Frutos Secos • **Picante**

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

## Ingredientes en la caja



pasta de tomate  
30 gr



especias jerk  
2 cdita



pollo vegetal  
280 gr



arroz blanco  
130 gr



cebolla  
1 un



maicena  
1 cda



pimiento  
1 un



cilantro  
5 gr



morrón verde  
1 un



cebolla de verdeo  
2 un



diente de ajo  
2 un

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Salsa de Soja 2 (4) cda
- ✓ Azúcar 1 (2) cda

## Utensilios

- ✓ Olla / cazuela
- ✓ Fuente apta horno

Nutrición por porción: Calorías 502 kcal, Grasas 12 g, Carbohidratos 65,5 g, Proteínas 35 g

Cocinando para  
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

# Estofado Jamaiquino De Pollo Vegetal

## con Especies Jerk



1

### 1 – ANTES DE EMPEZAR

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Esta receta tarda entre 5 y 10 minutos en prepararse, así que prepará tu cazuela y todos los ingredientes. **TIP:** Asegurate de que tu cazuela sea apta horno y se pueda usar en la hornalla. ¿No tenés una? Empezá a cocinar en una sartén grande y ancha, luego pasalo a una fuente apta horno y cubrila con tapa o papel aluminio.
- Precalentá el horno a 200°C.
- Poné agua a hervir en una pava para usar en el último paso para el arroz.
- Calentá una cazuela grande, de base ancha y apta para horno, con un chorrito de aceite de oliva a fuego alto.



2

*Cocinando para*  
**4** Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



3

### 2 – DORÁ EL POLLO VEGETAL

- Una vez caliente, agregá el **pollo vegetal** a la cazuela y cociná durante 3 minutos o hasta que esté ligeramente dorado, rompiendo el pollo vegetal con una cuchara de madera a medida que se va cocinando. **TIP:** el pollo vegetal sin cocción es como una pasta, toma forma cuando se cocina.



4

### 3 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Pelá y cortá la **cebolla** en gajos.
- Descartá las semillas y el tronquito del **morrón** y cortalo en pedazos grandes.
- Descartá la raíz y luego cortá la **cebolla de verdeo** a lo largo en tercios (en esta receta vas a usar solo la parte dura, no las hojas).
- Cortá el **pimiento** por la mitad a lo largo y retirá los tallos y las semillas (o dejalas para que tengan un toque más picante). *Manipulalo con cuidado, no te toques la cara ni los ojos y lavate bien las manos luego de picarlo. Si es necesario, usá guantes.*
- Aplastá los **dientes de ajo** con el costado de un cuchillo y sacales la piel.



5

### 4 – ENSAMBLÁ EL ESTOFADO

- Una vez que el **pollo vegetal** esté dorado, agregá la **cebolla** y el **morrón** a la cazuela junto con la **maicena** y mezclá todo bien. Agregá la **cebolla de verdeo en rodajas**, el **pimiento**, el **ajo machacado**, las **especies jerk**, la **pasta de tomate**, 2 (4) cucharadas de salsa de soja, 1 (2) cucharada de azúcar y 300 (600) ml de agua fría. Mezclá bien.



6

### 5 – HORNEÁ EL ESTOFADO

- Llevá a hervor a fuego alto. Una vez que hierva, tapá la cazuela y metela en el horno durante 30 a 35 minutos.

### 6 – HORNEÁ EL ARROZ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Poné el **arroz** en una fuente apta para horno, con una pizca de sal y 300 (600) ml de agua hirviendo. Cubrí bien con tapa o papel aluminio y llevá al horno durante 30 minutos o hasta que el agua se absorba por completo y el arroz esté cocido.
- Serví el **estofado jamaiquino de pollo vegetal** con el **arroz** al horno como acompañamiento. Desmenuzá **cilantro** por encima. ¡A disfrutar!

