

## Jambalaya Criollo



### Sirve:

8 raciones

### Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core

**Valora:** ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Este plato picante tiene sus raíces en Nueva Orleans, Louisiana, EE.UU., cuyo patrimonio culinario se derivó de los colonos europeos que llegaron de Francia, España y Portugal. Bajo la guía experta de los chefs africanos, se utilizaron especias y especias locales para elaborar este delicioso plato.

### Jambalaya

1 cebolla grande,

cortada con Cono #2

3-4 dientes de ajo,

picados

3 tazas de

agua

(700

ml)

1 libra de

camarones, pelados y desvenados

(454

g)

### Condimento Criollo

2 ½

cucharadas de pimentón (45 g) 2

cucharadas de sal (30 g) 2

cucharadas de ajo en (30 g) 1

polvo 1

cucharada de pimienta negra (15 g)

cucharada de cebolla en (15 g) **Preparación :**

polvo

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla, el ajo y el apio. Saltea hasta que la cebolla esté transparente, aproximadamente 5 minutos.
2. Añade el pollo y la salchicha. Saltea otros 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
3. Añade todos los ingredientes hasta la salsa Worcestershire. Tapa, reduce el fuego y cocina 30 minutos.
4. Mientras se hace la salsa, pon el agua y el arroz en la MP5 y

- pon en control en RIC1.
5. Cuando la salsa lleve 30 minutos al fuego, añade los camarones y cocina 5-7 minutos más. Cuando los camarones se pongan rosas, retira la sartén del fuego.
  6. Cuando el arroz esté hecho, pon en un bol para que la gente se pueda servir o sírvelo en platos individuales.
  7. Pon el Jambalaya en un bol grande para que la gente se sirva o sírvelo en los platos individuales. Sirve caliente.

### Condimento Criollo

1. Combina todos los ingredientes. Pon los ingredientes en un frasco y almacena en lugar seco.

### Consejos:

- Si tienes prisa, en lugar de saltear, pon todos los ingredientes hasta la salsa Worchester en la sartén y cocina a fuego bajo durante 45 minutos.
- Puedes sustituir el arroz por quinoa.
- Puedes comprar los camarones sin piel y desvenados. Si son congelados, descongela antes de usar.

### Información nutricional por ración

**Calorías:** 512  
**Grasa Total:** 20g  
**Grasa** 6g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 200mg  
**Sodio:** 1015mg  
**Carbohidratos:** 30g  
**Fibra** 4g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 5g  
**Proteína:** 53g  
Análisis nutricional no incluye el arroz