

Tazones de Pollo y Chorizo a la Parrilla con Chipotle y Lima Estilo Mexicano

Tiempo total	Porciones
1 hora, 30 minutos	6

Ingredientes

- 5 limas, para jugo/rodajas
- 2 cucharaditas de comino molido, divididas
- 2 ½ cucharaditas de sal kosher, divididas
- 3 cucharadas de chiles chipotles picados en adobo, divididas
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, divididas
- 6 muslos de pollo deshuesados y sin piel (aprox. 1 ½ lb)
- 3 cebollas amarillas medianas
- 2 chiles poblanos grandes
- 2 latas (15.5 oz) de frijoles pintos
- 1 taza de agua
- 1 ½ tazas de arroz basmati (o mexicano)
- ½ manojo de cilantro fresco, dividido
- 3 aguacates Hass maduros
- 3 chorizos frescos (aprox. 12 oz)
- 1 ½ tazas de pico de gallo
- 1 bolsa (10.8 oz) de maíz congelado estilo suroeste (o mexicano)
- 12 tortillas pequeñas de harina (o maíz) (opcional, para servir)

Pasos

1. Exprime el jugo de 4 limas (1/4 de taza); corta la lima restante en rodajas. Combina 2 cucharadas de jugo de lima, 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de chipotles y 2 cucharadas de aceite. Cubre el pollo con la mezcla (lávate las manos); tapa y deja reposar 30 minutos (o refrigera toda la noche) para marinar.
2. Pica 1 cebolla en trozos grandes (1 taza); corta las 2 cebollas restantes en rodajas de ½ pulgada de grosor. Corta los poblanos a lo largo por la mitad; retira y desecha las membranas y las semillas. Escurre los frijoles.
3. Precalienta una cacerola mediana a fuego medio de 2 a 3 minutos. Coloca 1 cucharada de aceite en la cacerola, luego agrega las cebollas picadas, ½ cucharadita de sal y la cucharadita de comino restante. Cocina y revuelve de 3 a 4 minutos hasta que las cebollas comiencen a ablandarse. Agrega los frijoles, el agua y la cucharada restante de chipotles. Deja hervir a fuego lento y cocina durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente, o hasta que el líquido se reduzca aproximadamente a tres cuartos. Reduce el fuego a bajo y mantén caliente.
4. Mientras tanto, cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Pica el cilantro (1/2 taza). Parte los aguacates por la mitad y desecha los huesos; retira la pulpa y colócala en un tazón mediano. Agrega ¼ de taza de cilantro, ½ cucharadita de sal y las 2 cucharadas restantes de jugo de limón; machaca hasta que el guacamole tenga la consistencia deseada.
5. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto. Cubre los poblanos y las cebollas rebanadas con la cucharada restante de aceite y ½ cucharadita de sal. Coloca el pollo, el chorizo, los poblanos y las cebollas rebanadas en la parrilla. Cocina de 8 a 10 minutos, volteándolos con frecuencia, hasta que el pollo y el chorizo alcancen los 165 °C y los poblanos y las cebollas estén tiernos pero crujientes. Retíralos de la parrilla; deja reposar el pollo y el chorizo 5 minutos.
6. Calienta el elote en el microondas siguiendo las instrucciones del paquete. Corta el pollo y el chorizo en trozos de ½ pulgada. Pica los poblanos y las cebollas asadas; revuelve hasta que se combinen.
7. Divide el arroz en tazones para servir. Cubre con la mezcla de frijoles, pollo, chorizo, guacamole, pico de gallo, maíz y poblanos y cebollas asadas, formando montones alrededor del arroz. Cubra con el ¼ de taza de cilantro restante. Sirve con rodajas de limón y tortillas calientes, si lo deseas.

Información nutricional

Cantidad por porción de ⅓ de receta: Calorías 960, Grasa total 47g, Grasa saturada 11g, Grasa trans 0g, Colesterol 150mg, Sodio 2080mg, Carbohidratos 89g, Fibra 18g, Azúcares totales 11g

(incl. 0g de azúcares añadidos), Proteínas 47g, Vitamina D 0%, Calcio 10%, Hierro 30%, Potasio 40%