

Jambalaya

Ingredientes

- Una lata de carne (pollo, cerda, etc)
- Salchicha de cualquier tipo
- Arroz de cualquier tipo
- 1 lata de tomates cortados en cubitos (28 onzas)
- 1 cebolla amarilla
- 1 pimiento verde
- Aceite de oliva
- Cualquier otra verduras que no sea de hoja
- Pimentón
- Pimienta negra
- Orégano

Indicaciones

1. En una olla grande, caliente 2 cucharadas de aceite de oliva
2. Cortar la salchicha en piezas pequeñas y pongalas en la olla, cocinando hasta que todas las piezas estén doradas
3. Mientras cocina la salchicha, corta las verduras en piezas pequeñas
4. Remover la salchicha a un plato separado cuando todas las piezas estén dorados
5. Añadir las verduras a la olla, cocine por 5 minutos, revolviendo a veces
6. Añadir la lata de tomates, la salchicha cocinada, y el arroz a la olla
7. Revolver para asegurarse de que nada se pegue a los lados de la olla
8. Añadir el pimentón, la pimienta negra, y el orégano
9. Llevar a hervir, luego reduzca el calor a bajo y deje cocinar a fuego lento por 20-25 minutos, o hasta que el arroz esté cocinado
10. Drenar la lata de carne y añádela a la olla, revuelva, luego deje cocinar a fuego lento por 5 minutos
11. Disfruta

Esta receta fue creada por Matthew Biagi, Jasmine Hambaro y Michael Harris en coordinación con el UMass College of Nursing.