



**BIBLIOTECA PÚBLICA MUNICIPAL DE REQUENA
AULA ABIERTA 2008'**



AULA ABIERTA



Arroces Mediterráneos

Andrés Ochando



Arroces Mediterráneos

Andrés Ochando



M.I. AYUNTAMIENTO DE REQUENA

**BIBLIOTECA PUBLICA MUNICIPAL
AULA MUNICIPAL DE COCINA**

Concejal de Cultura

M^a Dolores Roda Gallego

Concejal de Desarrollo Económico

Roberto García Rodríguez

Dirección "Aula Abierta 2008"

Nacho Latorre Zacarés

Coordinación "Aula Abierta 2008"

Isabel Sanchis Martínez

Dirección del Curso de Cocina

Andrés Ochando García

andresochando@hotmail.com

Organiza:

Biblioteca Pública Municipal de Requena

Concejalía de Cultura

EL ARROZ

Aparece en la literatura china e india demostrando su importancia ya 3000 años antes de nuestra era.

Siglos más tarde fueron los griegos los que tras la invasión de la India por Alejandro Magno, trajeron el arroz al Mediterráneo, iniciando su cultivo en Grecia, donde se conocía con el nombre botánico que ha llegado a nuestros días "ORIZA SATIVA".

Durante el Imperio Romano el arroz no paso de ser algo exótico que se utilizaba muy poco, en forma de harina para espesar salsas o tisanas.

Fueron los árabes los que se encargaron de su implantación y cultivo en grandes cantidades. También a ellos les debemos el nombre de ARROZ que ha llegado a nuestros días.

En Asia constituye la base de su alimentación, siendo los principales productores China, India y Japón.

En la Unión Europea, existe el cultivo del arroz en cinco países, con zonas muy marcadas por su importancia, en Italia en -el Valle del Po-, Francia en -La Camarga-, Grecia en - Macedonia y Peloponeso-, Portugal en -Valles del Tajo, Sado y Mondego-, y en España -Márgenes del Guadalquivir, Valle y Delta del Ebro, Bajo Júcar y la Albufera de Valencia-.

Las variedades más cultivadas en España son: *Thaibonnet*, *Bahía*, *Thainato*, *Thaiperla*, *Senia*, *Sollana*, *Secretari*, *Lido*, *Loto*, *Sereno*, *Balilla*, *Tebre*, *Bomba*, *Bombón* y *Calasparra*.

En la actualidad las pruebas hechas en campo en 1997 han dado resultados sorprendentes con nuevas variedades como Leda que ha producido de 9.500 a 9.900 Kg /Ha frente a los 7.500 Kg/Ha que se están obteniendo de las variedades nuestras (*Senia* y *Bahía*). Hay tres variedades nuevas, todavía no registradas pero que van ganando partidarios por su buen rendimiento, son *Baixet*, *Marjal* y *Ullal*. También es interesante saber que se han iniciado los estudios encaminados a variar las condiciones agronómicas del Bomba,

conservando sus cualidades gastronómicas, sabido el gran aprecio que esta variedad tiene en nuestra cocina tradicional.

En la Comunidad Valenciana las variedades dominantes son: *Senia* (90 %) – *Bahía* (5 %) y algo de *Bomba* y *Thaibonnet*, ocupando en total una superficie aproximada de 16.000 Has. lo que la sitúa en el cuarto lugar después de Andalucía 33.000 Has. Cataluña 22.000 Has. y Extremadura 20.000 Has. quedando por detrás Aragón 12.000 Has. Navarra 1.500 Has y Murcia 330 Has.

El arroz blanco es un alimento rico en hidratos de carbono, siendo el principal componente el almidón. Contiene una proporción importante de proteínas. En su forma integral es rico además en vitaminas del grupo B. El arroz contiene fósforo, que favorece el trabajo intelectual, también potasio, bueno para los músculos y el sistema nervioso. Su escaso contenido en sodio permite incluirlo en regímenes sin sal. Es de fácil digestión. Calóricamente 100 gr. de arroz en crudo, aportan 350 calorías.

En cuanto a los tipos de arroz, los tres más importantes son:

- **Redondo:** grano pequeño, alrededor de 5,2 mm se cuece más deprisa que los otros, contiene una gran cantidad de almidón que lo comunica al líquido en el que se cuece, dándole una textura más cremosa. Por lo cual es indicado para obtener resultados cremosos como el arroz con leche o los risottos italianos.
- **Medio:** grano un poco mayor que el redondo, alrededor de 5,5 a 6,0 mm. Es el arroz que más normalmente se consume. Es el que más tarda en cocer, quedando normalmente entero y suelto. Es el que se utiliza para paellas, arroces al horno, en puchero, incluso para hacer arroz blanco, aunque hoy por comodidad y facilidad de manejo ya se está utilizando el de grano largo.
- **Largo:** pasa de los 6 mm de longitud. Se cuece más rápido que el de grano medio quedando siempre entero y suelto, lo cual lo hace especialmente indicado para ensaladas y guarniciones.

Otros tipos de arroces que hoy ya comienzan a ver en algunos restaurantes y comercios especializados son:

- **Tailandés**, característico por su aroma natural a jazmín.
- **Basmati**, de la India, muy fino y alargado, se suele lavar bien antes de cocinarlo y ponerlo como guarnición, perfumado con curry.
- **Glutinoso**, arroz tan rico en almidón que tras ser cocido los granos quedan pegados unos a otros, esto permite poder hacer con el trabajos tan curiosos como moldearlo en forma de rulo para luego rellenarlo y cortarlo a voluntad sin que se deforme ni se suelten los granos, "el sushi japonés".
- **Salvaje**, es más fino y largo que ninguno, de color muy oscuro. No es realmente un arroz sino una hierba llamada "avena de agua" o "arroz indio". Su importancia gastronómica solo se debe a su color llamativo que da un toque exótico en la presentación de platos.
- **Integral**, tiene el color un poco más oscuro que los normales, debido a que nos se le ha retirado todo el salvado de su cascara, esto lo hace más rico en vitaminas y dificulta su cocción, la cual será más lenta y prolongada (unos 45 minutos).
- **Vaporizado**, de color similar al integral, con su mismo valor nutritivo, es un arroz sometido a un proceso antes de su comercialización, que impide que se pase y se pegue. Cambia el color al cocer, pero le cuesta más y no absorbe bien los sabores.

En cuanto a la evolución gastronómica del arroz, la palabra arroz aparece por primera vez escrita y documentada en castellano en el año 1.251, en la traducción del libro CALILA E DINNA que mando hacer el entonces infante Don Alfonso (Alfonso X El Sabio).

En el principal escrito para nuestra cocina mediterránea, LIBRE DE SENT SOVI del año 1.324, se encuentra recetas de arroz cocido con leche, almendras y canela. Se aprecia la influencia de la cocina árabe tanto en este como en otros manuscritos de los siglos XIV y XV. Así se enumeran condimentos como: frutos secos (almendra) que combinados con cebolla eran y son hoy base de muchas salsas, el azafrán, las hierbas aromáticas, el agua de rosas, la canela no solo para dulces, sino para guisos y arroces.

En recetarios europeos medievales aparece el MENJAR BLANC compuesto de arroz molido, pechugas de gallina o capón, leche de almendras y azúcar. También encontraremos la misma preparación en el "Regem sanitatis ad regem Aragonem" del médico Arnau de Vilanova en 1.307, dedicado a aconsejar la dieta del Rey Jaime II de Aragón. A finales del XVII y principios del XVIII la receta fue variando y suprimida la carne paso a ser un postre perfumado con agua de azahar o de rosas.

Otros platos de arroz conocidos en el época medieval fueron: "la jinestada" crema hecha con arroz, leche de almendras, pasas, piñones y azafrán; y el "morterol" precursor del morteruelo manchego, y que se preparaba con arroz, menudillos, leche de almendras, huevos y azafrán.

Con el paso de los años el arroz empezó a cocinarse como plato principal. En el "Libre del Coch" escrito por Ruperto de Nola en 1520, se encuentra un ARROS EN CASSOLA AL FORN, muy parecido a nuestro arroz con costra.

Los arroces se clasifican según el recipiente donde se cocinan, así llamaremos:

- **Paella:** arroz cocinado en paella (caldero, paellò).
- **Arros al forn:** arroz cocinado en una cazuela de barro plana (casola).
- **Arros caldòs o arros melòs:** arroz cocinado en un puchero, olla o recipiente hondo.

En cuanto al punto de humedad del arroz ya cocido, estos se clasifican en:

- **Secos:** no tienen nada de caldo al momento de comerlos.
- **Mellosos:** El caldo cubre justo el nivel de arroz en el momento de comerlos.
- **Caldosos:** Hay bastante caldo por encima del arroz al comerlo.

La cocina del arroz es tan variada como la persona que pueden cocinarlo, así que intentar crear un recetario de arroces tradicionales es muy difícil, el mismo arroz con el mismo nombre, tendrá muchas veces ingredientes que varían según la región. La Comarca, El Pueblo e incluso en el mismo Pueblo según las casas o familias, de aquí que a la hora de enseñar o aprender a cocinar lo importante no sea la receta sino la técnica de conseguir el resultado deseado.

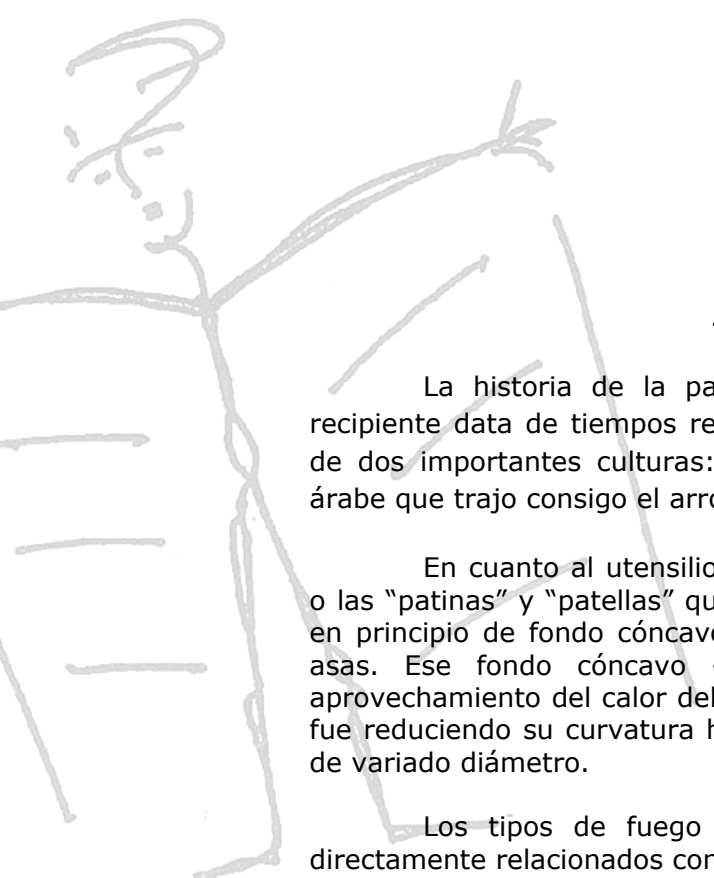
Por otra parte la experiencia ha demostrado que no siempre seguir una forma o costumbre de muchos años es garantía del resultado que se desea, siempre se puede aprender o ver detalles o formas distintas que nos dan al final buenos resultados y nos desmontan nuestro criterio o costumbre.

Por lo que debemos pensar que al momento de querer cocinar un arroz lo importante es conseguir la mayor satisfacción gastronómica independientemente de la forma en que lo hayamos hecho.

Los recetarios, las costumbres y las distintas formas de cocinar arroces que veamos a lo largo de nuestra experiencia siempre nos valdrán para ir engordando nuestro conocimiento y será la práctica cotidiana la que al final nos hará maestros arroceros.

Para que un arroz este bueno lo único que debemos intentar es:

- Que no fallemos en el punto de cocción.
- Que le demos el punto de sabor ideal (con la sal y el caldo de su cocción).
- Que tenga en punto de aceite.



LA PAELLA

La historia de la paella como arroz condimentado en este recipiente data de tiempos remotos y simboliza la unión y la herencia de dos importantes culturas: la romana que aportó el utensilio y la árabe que trajo consigo el arroz.

En cuanto al utensilio, las primitivas "pateras" de uso litúrgico o las "patinas" y "patellas" que se utilizaban en la época romana, eran en principio de fondo cóncavo y, según su tamaño, tenían una o dos asas. Ese fondo cóncavo –por una cuestión práctica debida al aprovechamiento del calor del fuego cuando se utilizaban para cocinar– fue reduciendo su curvatura hasta quedar en una base plana, circular, de variado diámetro.

Los tipos de fuego en las formas de cocción han estado directamente relacionados con el medio ambiente.

En las zonas litorales, donde se empezó a cultivar el arroz, la leña de que se disponía era de rama o tronco pequeño: sarmientos, ramas procedentes de la poda de frutales, etc. Esta leña, de composición ácida, tiene la ventaja de aportar más calorías y mantener el rescoldo de las brasas con un calor regular.

Por otra parte, los habitantes de la Andalucía Islámica preparaban diversos platos a base de arroz que, aunque no fueran muy populares y habituales, tenían un marcado carácter tradicional y simbólico, ciertas cazuelas a base de arroz y pescado, todo ello sazonado con diversas especias que se tomaban en algunas fiestas familiares y religiosas. Tales guisos aparecen después en la cocina morisca.

Siglos después, quizás como reminiscencia de aquella antigua costumbre islámica, en la huerta valenciana los días festivos o muy importantes se cocinaba al aire libre, como celebración especial, un arroz en paella con verduras del tiempo que, cuando el labrador fue aumentando su nivel de vida, pudo permitirse incorporarle la carne de los animales de corral, criados con esmero durante meses.

Con los cambios sociológicos del siglo XIX, la vida social se hizo más activa propiciando así reuniones y salidas al campo. Ese arroz de los días especiales tomó carácter como plato típico llamándose entonces "Arroz a la Valencia" y, en medida que fue conociéndose fuera del ámbito regional, empezó a denominarse "Paella Valenciana" (1840 en el "Diario Mercantil"), tomando el nombre del utensilio donde se cocina y del lugar que tuvo su origen.

El ritual de la Paella lo han venido realizando tradicionalmente los hombres en Valencia a través de muchas generaciones.

El ancestral rito del fuego lleno de simbolismos ambivalentes, representa la purificación y el castigo; la potencia y la ligereza de lo impalpable; la atracción y el rechazo. Como en una ceremonia purificadora, el hombre integra los cuatro elementos básicos: fuego, tierra, agua y aire.

El fuego, que se apoya en la tierra, es el elemento físico que provoca -por mediación del aire- la cocción por ebullición. El aire, que aviva el fuego, condensa el vapor de agua que, al enfriarse, revierte en el recipiente abierto.

En la Paella coinciden además una serie de factores que contribuyen a su enorme difusión y su indudable aceptación en países de las más diversas latitudes porque reúne:

- Como soporte físico, el utensilio, ligado al ancestral rito de la fecundación cíclica de la tierra.

- Como ingrediente básico el arroz, elemento presente en la dieta de gran parte de la humanidad.
- Como aspecto simbólico, la abundancia, que aleja la imagen del hambre, tan temida a lo largo de la historia.
- Y como componente psico-social el acto donde una persona rodeada de sus amigos, oficia como maestro de un difícil arte, para luego compartirlo en torno a la mesa

Por todo ello, la "Paella Valenciana", máximo exponente de la Gastronomía Española del arroz, es, sin duda, un plato universal.



ARROCES EN PAELLA



PAELLA DE POLLO, CONEJO Y VERDURAS

Ingredientes para 4 personas

500 gr. de arroz
500 gr. de pollo
500 gr. de conejo
200 gr. de judías verdes
150 gr. de judías blancas
150 gr. de garrofó
75 gr. de tomate rallado
75 c. s. de aceite de oliva
1 c.c. de pimentón
Azafrán y colorante

Poner el aceite en la paella y un poco de sal; una vez caliente pondremos el pollo y el conejo hasta dorarlos bien a fuego lento. Añadir las verduras frescas que freiremos unos 10 minutos y el tomate cuando todo esté bien sofrito añadimos el pimentón y cubrimos con agua. Unos 10 o 15 minutos de cocción son suficientes si el pollo y el conejo son normales; en caso de que sean de corral, esperar hasta que estén tiernos antes de poner el arroz. Poner el arroz repartiéndolo bien. Cocer primero 10 minutos a fuego vivo, luego a fuego medio y lento hasta que quede seco. Unos 20 minutos en total son suficientes.



PAELLA DE VERDURAS

Ingredientes para 4 personas

300 gr. de arroz
1 berenjena
2 calabacines
1 cebolla
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
¼ de coliflor
½ manojo de espárragos
½ kg. de habas tiernas
4 manojos de ajos tiernos
4 alcachofas
¼ de setas o champiñones
2 manojos de espinacas
1 atado de acelgas
2 tomates maduros rallados
2 dientes de ajo picados
1 c.c. de pimentón
16 c.s. de aceite de oliva
Azafrán, colorante y sal

Las verduras se lavan y se cortan en pequeños trozos y se escurren bien.

En una paella con el aceite caliente, a fuego suave se van friendo poco a poco todas las verduras, comenzando por las más resistentes, al final se pone el ajo picado, el pimentón, el tomate rallado, se fríe y se cubre de agua se cuece unos 10 minutos, damos el punto de sal, azafrán, color y ponemos el arroz, que coceremos a fuego vivo los 10 primeros minutos y luego iremos bajando poco a poco hasta los 18 - 20 minutos, reposar un poco y servir.



PAELLA DE COLIFLOR Y COSTILLAS

Ingredientes para 4 personas

500 gr. de arroz
500 gr. de coliflor
100 gr. de ajos tiernos
150 gr. de patatas
400 gr. de costillas de cerdo
Sal y azafrán
Aceite de oliva

Se pone al fuego la paella con el aceite y, una vez caliente, se le pone un poco de sal para evitar salpicaduras al poner las costillas de cerdo.

Una vez estén sofritas las costillas, se le añade la coliflor, se le da un par de vueltas y se añaden las patatas, los ajos tiernos y se sofríe un poco.

Después se le pone una pizca de tomate triturado natural y una pizca de pimentón dulce rojo y, seguidamente, el agua, el azafrán y sal al gusto y se lleva a ebullición.

Llegados a este punto, pondremos el arroz y dejaremos hervir a fuego moderado durante 18 minutos, para tener lista la paella.



PAELLA DE CARABINEROS Y CHIPIRONES

Ingredientes para 4 personas

500 gr. de morralla
250 gr. de chipirones
8 carabineros grandes
500 gr. de mejillones
400 gr. de arroz
1 cebolla mediana
1 hoja de laurel
100 gr. de tomate rallado
2 dientes de ajo
1 ½ dl. de aceite
Azafrán, sal, pimentón
1,5 lt. de agua

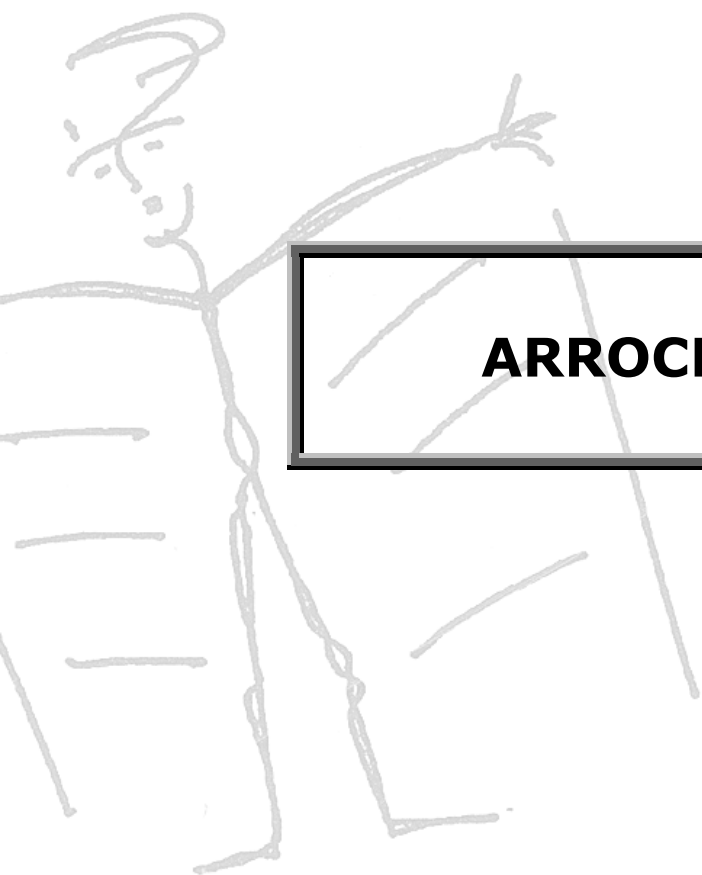
Limpiar los chipirones y los mejillones, pelar y picar los ajos y la cebolla.

Cocer los mejillones al vapor.

Pelar los carabineros reservando las colas. En una cazuela, freir las cabezas junto con la cebolla, la morralla y un poco de pimenton y enseguida el agua y la hoja de laurel. Poner un poco de sal y azafran y cocer durante 20 minutos. Colar el caldo.

En la paella calentar 1 dl. de aceite con un poco de sal y freir los chipirones , luego los ajos y despues 1 c.c. de pimenton y el tomate. Añadir el arroz y sofreirlo ligeramente. Añadir 1,250 lt. de caldo y cocer 10 minutos a fuego vivo, repartir las colas de los carabineros y los mejillones y seguir cociendo a fuego suave hasta los 18 o 20 minutos.





ARROCES CALDOSOS

ARROZ CON COSTILLAS Y GÜEÑAS

Ingredientes para 4 personas

400 gr. de costillas
200 gr. de güeñas
200 gr. de alubias pintas
200 gr. de setas
1 manojo de acelgas
2 dientes de ajo
100 gr. de tomate
1 c.c. de pimentón
320 gr. de arroz
Sal
Colorante o azafrán
2 litros de agua

Daremos un ligero hervor a las alubias previamente puestas en remojo la noche anterior y las reservamos.

En una cazuela freimos las carnes sazonadas con las güeñas, cuando esten bien doradas, añadimos las setas y posteriormente el ajo, el pimenton y el tomate. añadimos las acelgas y cubrimos con agua (aproximadamente 2,5 litros).

Cuando el puchero comience a hervir, incorporamos las alubias y esperamos a que estas se cuezan junto con las carnes. Cuando todo este hecho, rectificamos de sal, añadimos el azafran y el arroz dejandolo cocer 18 minutos.



ARROZ CALDOSO CON CARACOLES

Ingredientes para 4 personas

250 gr. de arroz
250 gr. de conejo
500 gr. de pollo
40 caracoles cocidos
200 gr. de tabella
250 gr. de ferraura
200 gr. de garrofó limpio
12 c.s. de aceite de oliva
1 tomate maduro rayado
2 dientes de ajo
1 pimiento verde pequeño
1 c.c. de pimentón dulce
Azafrán, colorante y sal
Agua

En un caldero hondo con el aceite caliente y un poco de sal, dorar las carnes lentamente, luego las verduras comenzando por el pimiento verde, cuando este a medias, añadir las otras y un poco después el ajo picado, el pimentón y el tomate rallado, cuando se haya frito el tomate poner el agua (5 partes de agua por 1 de arroz), dar el punto de azafrán, de color, de sal y cocer 15 minutos, poner los caracoles, poner el arroz y cocer a fuego mediano unos 18 minutos removiendo de vez en cuando probando el punto de sal.



ARROZ CALDOSO DE CIGALAS, RAPE Y SETAS

Ingredientes para 4 personas:

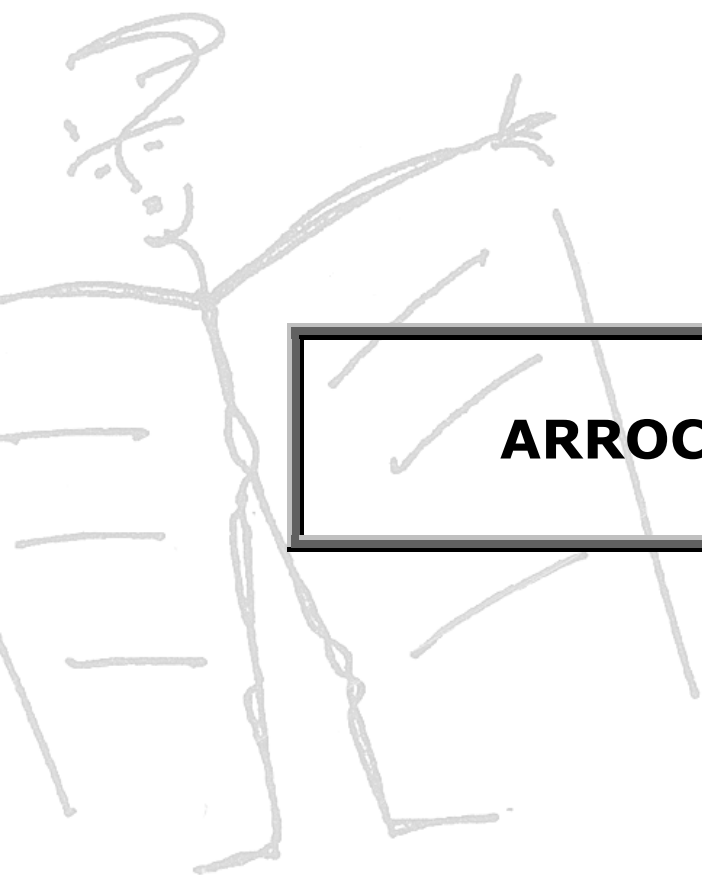
250 gr. de arroz
8 cigalas
400 gr. de rape
300 gr. de setas
100 gr. de cebolla
6 dientes de ajo
2 tomates maduros
2 ñoras
6 c.s. de aceite de oliva
Sal y azafrán

En una sartén honda, calentar el aceite con un poco de sal, dorar las cigalas y reservarlas. En el mismo aceite, sofreír la cebolla, el tomate, los ajos enteros y la ñora. Añadir las setas y añadir el agua (3 lt. aproximadamente)

Cuando empiece a hervir poner el azafrán y probar de sal y añadir el arroz y cocerlo durante 18 minutos. A falte de 8 minutos, sacar la ñora y majarla junto con los ajos.

Cuando falten 4 minutos para finalizar, introducir el rape troceado y seguidamente las cigalas, ajustándolo de sal y añadiendo la majada.





ARROCES MELOSOS

ARROZ MELOSO DE BACALAO Y ESPINACAS

Ingredientes para 4 personas

400 gr. de arroz
8 atados de espinacas
250 gr. de bacalao salado
12 c.s. de aceite de oliva
1 tomate maduro
2 dientes de ajo
1 c.c. de pimentón dulce
Azafrán, colorante, agua y sal

En un caldero hondo con el aceite caliente, freír los ajos, después el pimentón y rápido el tomate, luego las espinacas, y el bacalao desmigado sin desalar por completo, (casi todo y que tenemos que dejar que vaya soltando la sal, y si hace falta ir añadiendo), cuando este, poner el agua (2,5 partes de agua por 1 de arroz), el azafrán y el colorante, cuando haya cocido unos 15 minutos poner el arroz y cocer a fuego suave durante 18 minutos, removiendo de vez en cuando.



ARROZ MELOSO DE ATUN

Ingredientes para 4 personas

300 gr. de arroz
150 gr. de cebolla
2 ñoras
3 dientes de ajos
1 tomate mediano
1 pimiento rojo a tiras
100 gr. de judías anchas
200 gr de calabaza a trozos
150 gr. de patatas troceadas
300 gr. pescado azul
fumet de pescado

En una sartén con aceite de oliva y un poco de sal, sofreiremos las ñoras junto con los ajos, y el tomate, con el que a continuación prepararemos una majada.

En un caldero hondo freiremos el pescado troceado y lo reservaremos.

En el mismo aceite haremos un sofrito con la cebolla, cuando esté un poco dorada añadiremos el pimiento. las judías verdes, las patatas y la calabaza; seguiremos rehogando a fuego lento hasta que estén en su punto, añadiendo el majado de ñora, ajo y tomate. Añadimos el arroz sofriéndolo un poco y lo mojaremos todo con el fume de pescado caliente. Cuando el arroz este llegando al final de su cocción, incorporaremos los el pescado, distribuyéndolo para conseguir una buena cocción del mismo.



ARROZ MELOSO DE RAPE Y CARABINEROS

Ingredientes para 4 personas

500 gr. de carabineros
300 gr. de rape
75 gr. de calamar pequeño
75 gr. de sepia
12 c.s. de aceite de oliva
4 diente de ajo
1 ñora
1 tomate maduro
azafrán
2 lt. de caldo de pescado
sal.
360 gr. de arroz

En una sartén honda, calentamos el aceite con un poco de sal y freímos los carabineros y los reservamos. En el mismo aceite sofreímos el rape, los calamares y la sepia, la ñora y los ajos, añadimos el tomate y lo sofreímos todo. Retiramos los ajos y la ñora para después hacer una majada y añadimos el arroz al sofrito y lo doramos durante un minuto y mojamos todo con el caldo.

Añadimos el azafrán y el colorante, rectificamos de sal y dejamos cocer 18 minutos. Cuatro minutos antes de su terminación, introducimos la majada y los carabineros.



ARROZ MELOSO DE CONEJO Y SETAS

Ingredientes para 6 personas

1 conejo
300 c.c. de aceite de oliva
500 gr. de setas
1 cucharadita de pimentón
1 manojo de espinacas
Azafrán
1 diente de ajo.
2 tomates maduros.
3,5 litros de agua
sal
540 gr. de arroz

Dorar lentamente el conejo salpimentado en aceite. una vez frito el conejo, añadir las setas, una vez rehogadas, haremos el sofrito con el ajo picado, el pimentón y el tomate triturado. añadir las espinacas en hojas. mojar con el agua y cocer 15 minutos y añadir el azafrán y el arroz, rectificando el punto de sal y removiendo de vez en cuando. pasados 18 minutos apagar el fuego y servir el arroz.

La proporción de caldo resultante será de 500 cc por 90 gr. de arroz aproximadamente.

Las setas pueden ser frescas o congeladas



ARROZ DE VERDURAS, SETAS Y ALMEJAS

Ingredientes para 4 personas

600 gr. de verduras variadas
(judías verdes, zanahorias,
setas,
alabacín, berenjena, ajos tiernos,
pimientos rojos, espárragos, ...)
1/2 Kg., de almejas
200 c.c. de aceite de oliva
500 gr. de setas
1 cucharadita de pimentón
Azafrán y colorante
1 diente de ajo.
2 tomates maduros.
2,5 litros de caldo de verduras
sal
360 gr. de arroz bomba

Elaborar un caldo con nabo, chirivía, cebolla, zanahoria, puerro,... cocer durante una hora y perfumar con apio.

Cortar las verduras en macedonia. rehogarlas lentamente en aceite y salpimentar. una vez fritas, sofreír el ajo picado, el pimentón, el azafran y el tomate triturado y mojar con el caldo de verduras. cocer 10 minutos y añadir el arroz, y a los 12 minutos de coccion, añadir las almejas rectificando el punto de sal y removiendo de vez en cuando. pasados 18 minutos apagar el fuego y servir el arroz.



ARROZ CON BACALAO Y CIGALAS

Ingredientes para 4 personas

350 gr. de bacalao salado
12 cigalas
2 manojos de ajos tiernos
1 cebolla pequeña
1 pimiento rojo
200 c.c. de aceite de oliva
1 diente de ajo
Pimentón
200 gr. de tomate
Sal
Azafrán.
2,5 litros de caldo de pescado
360 gr. de arroz

Trocear el bacalao y desalarlo en agua fría durante una hora. dorar las cigalas en el aceite y reservar. rehogar las verduras junto con los trozos de bacalao (desalado y seco). añadir el ajo, el pimentón y el tomate. mojar con el caldo y cocer 10 minutos, añadir el azafrán y el arroz, rectificar de sal si fuese necesario y cocer 18 minutos.

Se puede sustituir los ajos tiernos por espinacas.



ARROCES AL HORNO



ARROZ AL HORNO CON CABALLA Y COLIFLOR

Ingredientes para 4 personas

400 gr. de arroz
4 caballa grandes
½ coliflor
1 vasito de aceite de oliva
1 tomate rallado
3 dientes de ajo picados
1 c.c. de pimentón
Azafrán, colorante y sal

Abrir las caballas en dos filetes, trocear la cabeza y espinas, lavarlas y escurrirlas.

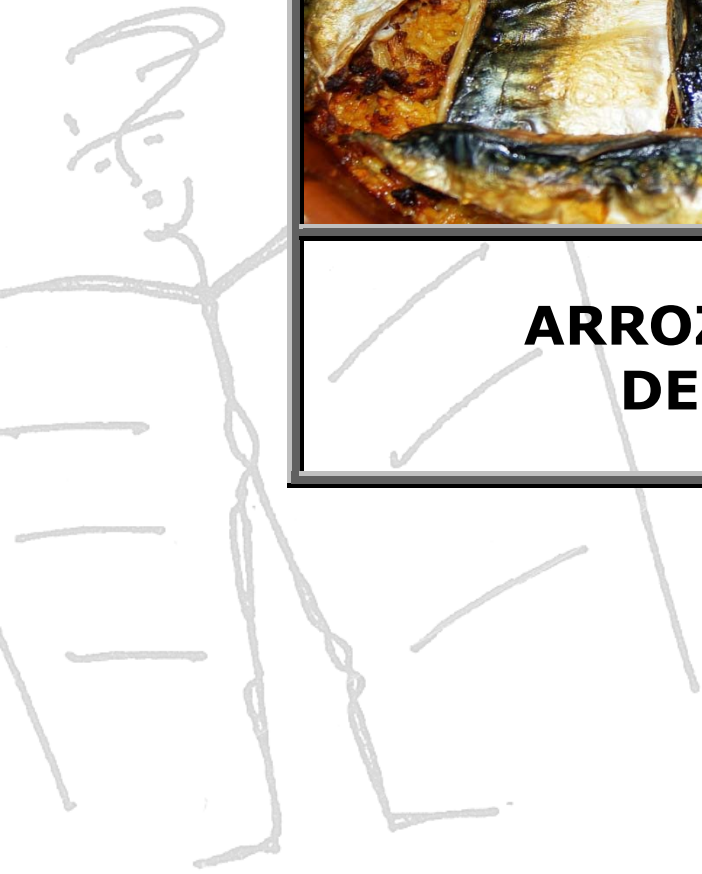
En un recipiente hondo poner el aceite, freír a fuego lento la coliflor, a trozos grandecitos y reservarlos.

Poner las espinas, freírlas, luego el ajo, el tomate, el pimentón, la sal, el azafrán y el colorante, cubrir de agua (1,5 lt. más o menos) y cocer 30 minutos y colarlo.

Preparar la cazuela midiendo el arroz (1 de arroz por 2 de caldo), repartir la coliflor, luego los filetes de caballa por encima la piel de arriba y cocer al horno a 225° o 250° C de 25 a 30 minutos



**ARROZ AL HORNO
DE VERANO**



Ingredientes para 4 personas

400 gr. de arroz
150 gr. de chorizo
2 morcillas de cebolla
250 gr. de panceta
12 c.s. de aceite de oliva
2 tomates rallados
2 tomates en rodajas
2 patatas
200 gr. de judías verdes
6 dientes de ajo
1 c.c. de pimentón
azafrán, colorante, y sal
1,5 o 2 lt. de agua

Con el aceite caliente freiremos todos los ingredientes, empezando por los más fuertes y reservando las patatas que las pondremos al final cuando todo lo demás este casi cocido. Añadimos el agua y cuando arranque a hervir el azafrán, el color y un poco de sal dejándolo cocer.

En una cazuela poner el arroz sobre los ingredientes del puchero midiendo el caldo a razón de 1 parte de arroz por 2 de caldo, encima ponemos los medios tomates y cocemos con el horno caliente a 240° durante 30 minutos.



ARROZ DE PESCADO CON COSTRA

Ingredientes para 4 personas:

400 gr. de arroz
20 ó 24 colas de gambas
300 gr. de rape
4 huevos
Aceite de oliva
Azafrán y colorante

Para el caldo de pescado:

1 kg. de morralla
1 cebolla
1 puerro
1 zanahoria
1 tallo de apio

Para el caldo de pescado, primero se sofríen las verduras, rehogamos el pescado durante 2 minutos y, a continuación, le añadimos 2'5 litros de agua y los dejamos hervir durante 20 minutos.

Mientras dejamos hervir el caldo, pelamos las gambas y dejamos las colas, troceamos el rape en medallones y los sofreímos junto al arroz en una cazuela de barro.

A continuación, añadimos el caldo de pescado y azafrán y sal al gusto. Lo ponemos al horno (250 °C) y lo dejamos hasta que veamos que empieza a secarse; es entonces cuando le añadimos los huevos batidos por encima y lo volvemos a meter en el horno (250 °C) durante 4-5 minutos hasta que esté hecha la costra.





RISOTTOS

RISOTTO CON CALABAZA

Ingredientes para 4 personas:

400 gr. de arroz
400 g de calabaza
1/2 cebolla
50 gr. de mantequilla
2 c.s. de queso manchego rallado
caldo vegetal
Sal y azafran

Limpiamos la calabaza, y cortamos la pulpa en dados, picamos la cebolla, la rehogamos en una cazuela con 20 gr. de mantequilla a fuego medio, sin dejar que se dore, removemos. Añadimos la calabaza para que se dore y vertemos un cacillo de caldo caliente y dejando cocer durante 4 minutos, añadimos el azafrán y el arroz, tostándolo durante 2 minutos. Sin dejar de remover, añadimos caldo hirviendo poco a poco, según lo necesite y dejamos que cueza durante 15 minutos.

Retiramos el arroz del fuego cuando esté al dente, añadimos el resto de la mantequilla en trozos y el queso rallado, lo mezclamos todo, dejamos que repose durante unos minutos para que la mantequilla se derrita. Servimos caliente



RISOTTO AL AZAFRAN

Ingredientes:

1.25 lt. De caldo de ave
60 gr. de manchego rallado
1,5 dl. de vino blanco
2 cebollas pequeñas picadas
60 gr. de mantequilla
270 gr. de arroz
Hebras de azafrán
Sal
Aceite de oliva

En un cazo rehogar en aceite y mantequilla la cebolla picada. Cuando estén transparentes, añadir el arroz y sofreír unos instantes. Cuando el arroz esté brillante, añadir el vino blanco y reducir. Ir añadiendo el caldo caliente poco a poco según lo absorba el arroz, removiéndolo constantemente.

Comprobar el punto de sal.

Cuando el arroz esté casi listo (al cabo de unos 12 minutos), le añadimos el azafrán, y lo dejamos en fuego unos minutos más hasta que el arroz esté listo.

Lo retiramos del fuego, le echamos el queso y un poco de mantequilla. Dejamos reposar 5 minutos y servimos.



RISOTTO CON CHAMPIÑONES Y FRUTOS SECOS

Ingredientes:

250 gr. de arroz
500 ml de caldo vegetal
100 gr. de champiñones
1 cebolla
1 pimiento rojo
20 gr. de almendras
fileteadas
20 gr. de semillas de girasol
20 gr. de pasas
2 c.s. de aceite
perejil
sal
pimienta

Picamos muy fina la cebolla, cortamos el pimiento en trozos rectangulares, cortamos los champiñones en láminas finas. En una cazuela de fondo grueso calentamos el aceite, añadimos la cebolla y los pimientos, rehogándolos a fuego medio hasta que tomen color, añadimos los champiñones, sazonomos y los espolvoreamos con el perejil picado continuando la cocción unos minutos más. Añadimos el arroz y lo rehogamos durante un minuto, mezclándolo con los champiñones y el pimiento. Verter el caldo hirviendo y cocer durante 8 minutos a fuego fuerte y luego 8 minutos a fuego lento. Fuera del fuego añadimos los frutos secos lo mezclamos todo bien dejándolo reposar tapado.



RISOTTO DE ARROZ NEGRO CON SEPIA Y PULPO

Ingredientes

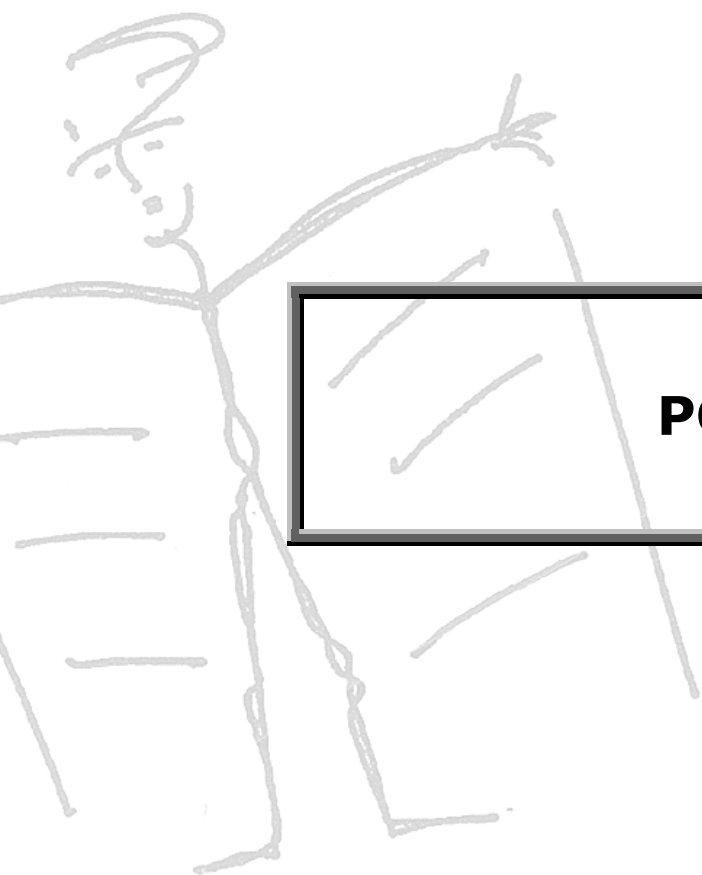
100 gr. de arroz bomba
1 diente de ajo
4 chalotas
100 dl de vino blanco
2 bolsas de tinta de calamar
300 dl de fumet de pescado
200 gr. de sepia
50 gr de mantequilla
Picada de ajo y perejil
Pulpo cocido
Pimentón
Sal maldon

Para el risotto Cortar la chalota lo más finamente posible, rehogarla con la mantequilla, añadir el ajo cuando la cebolla ya esté casi pochada, añadir el arroz y rehogarlo un minuto a fuego suave, incorporar las tintas de calamar, mojar con el vino blanco y dejar reducir, a continuación añadir el fumet poco a poco, la picada de ajo y perejil y los tallarines de sepia que previamente habremos salteado con aceite y ajo. Cociéndolo durante 18 minutos.

Para cortar los tallarines de sepia, la congelaremos y la cortaremos con la cortadora de fiambres.

montaje Una vez cocinado el risotto lo montaremos en un plato hondo con la ayuda de un molde y lo decoraremos con el pulpo y unos tallarines de sepia que habremos reservado.





POSTRES

ARROZ CON LECHE

Ingredientes:

2 lt. de leche
225 gr. de arroz
1 palo de canela
1 corteza de limón
300 gr. de azúcar
Canela en polvo
azúcar

Ponemos la leche a hervir con el palo de canela y la corteza de limón para que se aromatice. Una vez haya hervido le añadimos el arroz y lo removemos con una espátula de madera, para que no se nos agarre en el fondo de la cazuela. El arroz tardará aproximadamente 20 minutos en hacerse, llegado ese momento le añadimos el azúcar y sin dejar de remover, dejamos que de un hervor. Lo sacamos del recipiente donde lo hemos elaborado, le quitamos el palo de canela y la corteza de limón, y lo dejamos enfriar removiéndolo de vez en cuando para que no se le forme costra en la parte superior. Se sirve en bol, espolvoreado con canela en polvo y azúcar grano.





GALERIA DE IMAGENES







