

*Arroz, en la variedad
está el gusto!*

Integral, salvaje, risotto... Las clases de arroz son muchas y le brindan la oportunidad de variar muchísimo su menú diario. Póngale atención a estas recetas proporcionadas por Juan Carlos Fernández y a las diversas combinaciones que puede lograr con solo unos pocos ingredientes. Como plato principal, como entrada o como acompañante, el arroz es simplemente delicioso...



LAS VENTAJAS de tener tantos tipos de arroz es que siempre se puede variar su preparación sin dejar de percibir sus beneficios nutricionales. Por ejemplo, su gran aporte en hidratos de carbono proporcionan gran energía, por ello no debe faltar en la dieta de los deportistas.

El arroz es también eficaz contra el estreñimiento gracias a su contenido en fibra. Asimismo, es ideal en casos de diarrea ya que el agua de arroz tiene efectos astringentes.

Esta pequeña maravilla aporta magnesio al cuerpo, lo que colabora con la reducción de azúcar en la sangre. Cocido sin grasas, el arroz integral ayuda a reducir los niveles de colesterol a través de su fibra.

Finalmente, el consumo de arroz ayuda a mantener el sistema nervioso calmado gracias a su aporte en vitamina B y triptófano.

ARROZ PRECOCIDO CON MARISCOS

INGREDIENTES

Para el arroz:

- 1 cebolla perla
- 3 dientes de ajo
- 1/8 de taza de aceite
- 1 libra de arroz
- 2 litros de agua hervida
- 1 pimiento rojo, rostizado y licuado

Mariscos:

- 1/2 libra de mejillones
- 1 libra de camarón
- 1 libra de pulpo
- 1/2 libra de calamar
- 1/2 cebolla perla picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas pasta de tomate
- 1/4 de taza de vino blanco seco
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/4 de taza de crema de leche
- 1 ramita de cilantro
- 1 ramita de perejil

- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pimiento verde pequeño
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Pique la cebolla perla muy finamente y machaque los dientes de ajo. Coloque estos ingredientes en una cacerola y deje dorar. Adicione el pimiento y luego el arroz, refría por unos cinco minutos y luego incorpore el agua hirviendo. Lleve a ebullición por 25 minutos y luego permita que se seque a fuego lento. Para preparar los mariscos, en un fuego bien fuerte coloque una sartén, agregue la mantequilla, el ajo, la cebolla y los mariscos. Saltee todo y adicione el vino, la pasta de tomate y la crema de leche. Sazone con sal y pimienta a su gusto y una vez listo, sirva la preparación con el arroz.



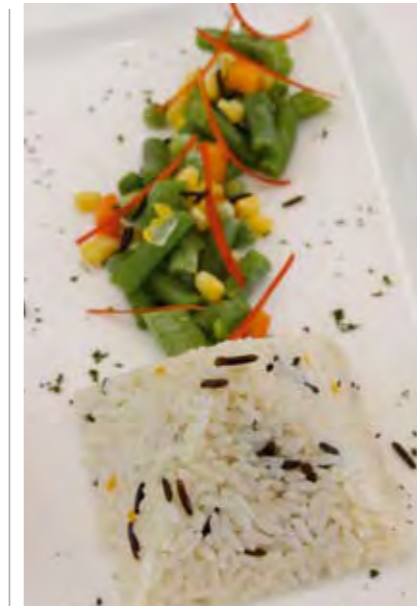
ARROZ INTEGRAL CON FRUTAS FRESCAS

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz integral
- 1 litro de agua
- 1 taza de frutas frescas
- 1/2 corteza de naranja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 onza de pasas ciruelas
- 1/2 onza de nuez

PREPARACIÓN

Lave el arroz, llévelo a una cacerola junto con el agua y deje secar a fuego lento por unos 25 minutos. Aparte, en una sartén, añada el aceite, las frutas finamente picadas, la corteza de naranja en tiras, las pasas y las nueces. Revuelva e incorpore bien estos ingredientes. Deje que este preparado se dore bien y adiciónelo al arroz. Permita que todo se cocine por cinco minutos más y listo.



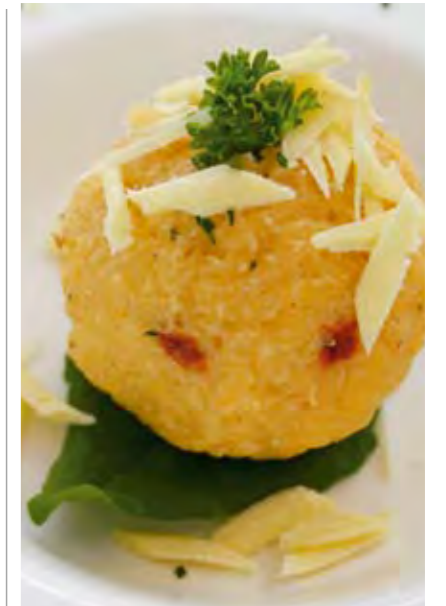
ARROZ SALVAJE

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 4 cucharadas de arroz salvaje
- 1 zanahoria picada finamente
- 1 cebolla perla picada
- 1 tallo de apio picado
- 3 cucharadas de aceite o mantequilla
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN

En una cacerola ponga el aceite, la zanahoria, la cebolla, el apio y el arroz salvaje y cocine todo hasta que se dore. Enseguida, adicione el agua, el arroz normal y lleve todo a ebullición. Cuando se seque el agua, baje la temperatura y deje que se seque. Sirva esta preparación con el acompañado de su predilección. Puede optar por verduras frescas.



RISOTTO A LOS CUATRO QUESOS

INGREDIENTES

- 1/4 de taza de queso parmesano
- 1/4 de taza de queso asiogo
- 1/4 de taza de queso cheddar
- 1/4 de taza de queso tilzer rallado
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de arroz tipo risotto
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 ramita de perejil picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Coloque en una cacerola el ajo, el perejil, el aceite de oliva y deje que se dore. Añada el agua y cuando esta hierva incorpore el arroz y cocine por unos 25 minutos. Luego, a esta preparación añada los quesos rallados y deje que todo se cocine a fuego muy lento por 15 minutos más y listo. Sirva con queso rallado.



Este arroz queda glutinoso luego de la cocción y se pegan los granos debido a su contenido en almidón. Ideal para platos orientales como el sushi.



El arroz integral es más oscuro porque conserva parte del salvado de la cáscara. Requiere una cocción más lenta y prolongada (unos 45 minutos).



El arroz de risotto contiene mucho almidón dando a las preparaciones una textura cremosa. Es el adecuado para risottos o para el arroz con leche.



Este arroz salvaje es muy apreciado por su sabor avellanado. Se cuece alrededor de 60 minutos en agua hirviendo, tiempo en el que el grano revienta.



En el arroz precocido, el grano ha sido ya cocido y fisurado para facilitar la entrada de agua durante la cocción. Así se acelera el proceso de preparación.



El arroz más común en la mesa ecuatoriana es el flor. Este es de grano entero, ideal para servirse como guarniciones. Su cocción es de 18 a 22 minutos.



SUSHI

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz para sushi nishiki
- 1 pimiento rojo y uno verde
- 1 taza de agua fría
- 1 queso crema
- 1 funda de alga Nori
- 1 esterilla de bambú
- Wasabi, salsa de soya
- Tuna fresca, salmón

PREPARACIÓN

Para hacer fácilmente el arroz, use una arrocera y coloque en ella el grano (en agua fría) y siempre procure que el agua esté dos dedos más arriba del arroz. Adicione un poco de vinagre de arroz y una pizca de sal y deje cocinar. Aparte, caliente levemente el alga sobre el fuego, colóquela sobre la esterilla de bambú y extienda encima el arroz cocido y frío. Ponga también los vegetales, los mariscos (o cualquier género) y enrolle con la ayuda de la esterilla de bambú. No se olvide de presionar para dar forma. Corte en rollos y sirva acompañado de wasabi y salsa de soya.



ARROZ DE LECHE

INGREDIENTES

- 1 libra de arroz
- 2 litros de agua
- 1 atado de canela, clavo de olor y pimienta de dulce
- 1 litro de leche
- 1 pizca de canela molida
- ½ libra de pasas

PREPARACIÓN

Lave el arroz y remójelo por unos 10 minutos en un recipiente. Ponga a hervir el agua, el atado de especerías y el arroz, por unos 25 minutos. Agregue la leche cuando el arroz esté muy suave y deje hervir por unos 10 minutos más. Añada las pasas, previamente hervidas, y listo. Sirva espolvoreando un poquito de canela molida.

PARA CADA RECETA HAY UNA CLASE DE ARROZ

En la realización de cada una de las recetas es de suma importancia la utilización de la calidad y variedad de arroz adecuada. En la mesa ecuatoriana, normalmente se consume el arroz blanco, que además es el de más fácil realización. Este grano se cuece en abundante agua y sal. Su potencial culinario es enorme, pues una vez cocido puede mezclarse con infinidad de ingredientes y rellenarlo de verduras, frutas, legumbres y diversos tipos de carne. Este arroz puede conservarse en el frigorífico durante varios días.

También a partir de este grano se puede obtener el agua de arroz. Para obtenerla, hierva dos cucharadas de arroz blanco en un litro de agua con una rama de canela y deje hasta que los granos empiecen a deshacerse. Deje enfriar y cierna. Para finalizar, se le pueden añadir unas gotas de jugo de limón. Esta horchata es recomendable como tratamiento complementario en caso de diarrea.

