

ARROZ CRÓELE: (Creol): 1- Lavar y eliminar el almidón hasta que el agua salga transparente, 2- colocar en agua hirviendo con sal hasta que esté al dente, 3- colar y poner bajo el agua fría.

ARROZ PERLA: 1- En una olla con abundante agua con sal, dejar hervir hasta que esté al dente, 2- Colar, 3- Poner bajo agua fría, 4- colocar en bandeja y reservar.

ARROZ PILAF: 1- Sofreír vegetales, 2- integrar el arroz hasta **nacrar**, 3- Agregar agua o caldo (por cada taza de arroz, dos de líquido).

***Nacrar:** transparentar el arroz antes de colocar el líquido.*

***Rissoto :** Preparación de arroz de origen italiano... Las variedades más usuales son el arroz arborio y el carnarolí. Los granos se doran en un cuerpo graso con cebollas picadas y luego se cuecen con caldo que se deja evaporar. Se liga con mantequilla o diversas salsas y se le añaden verduras, queso, entre otros.*

Según el acompañamiento recibe distintas denominaciones.

1. RISSOTTO A LA FORESTIERE (4 raciones)

Ingredientes (mise en place)

- | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------|
| -400 g de arroz arborio | - 2 dientes de ajo majado | - 80 g de queso parmesano |
| (u otra variedad de arroz redondo) | - 200g de champiñones en cuadros | - 1 chda de mantequilla |
| -80 gr de tocineta | -1 copita de vino blanco | - Perejil en brunoise |
| -1 cebolla en brunoise | - Chda de pasta de tomate | - Aceite de oliva |
| | - 1 ½ litro caldo de pollo caliente(aprox) | - crema de leche (opc.) |

Preparación:

- En un caldero con un poco de aceite de oliva, dorar la tocineta. –Integrar cebolla hasta transparentar - integrar ajo hasta que suelte su olor – integrar champiñones, saltear hasta que estén tiernos (5-8min) – desglasar con vino y dejar reducir
- Integrar pasta de tomate, luego el arroz hasta nacrar – Agregar el caldo previamente salpimentado, de a poco, en tandas, removiendo y esperando a que evapore antes de agregar la siguiente, hasta que esté al dente y tenga consistencia cremosa. –Retirar del fuego, integrar cucharada de mantequilla y queso parmesano (si no usó arroz arborio o le falta cremosidad, agregar chrada de crema de leche). -Dejar reposar tapado unos minutos. Servir con perejil por encima.

2. ARROZ FRITO (4 raciones)

Ingredientes (mise en place)

- | | | |
|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| -400 g de arroz | -300gr de pollo en cubos | - ½ chradita de ajinomoto |
| - Salsa de Soya | - Rama de celery en brunoise | -100gr de guisantes |
| -4 huevos | - Rama de cebollin en brunoise | -300gr de jamón en cuadros |
| -2 zanahorias en brunoise | - Jengibre rallado al gusto | - brotes de frijol |
| -Aceite de maíz | | |

Preparación:

- Cocinar arroz perla, enfriar, pintar con salsa de soya, reservar. –Batir huevos, salpimentar, hacer tortillas, cortar en tiras o cuadros, reservar - Blanquear zanahorias, reservar.
- En un wok caliente con aceite de maíz, dorar el pollo previamente salpimentado, integrar zanahoria, integrar celery, saltear. Integrar cebollín, jengibre, ajinomoto, saltear. Integrar arroz pintado, saltear. Integrar guisantes, jamón, tortilla, brotes. Mezclar

3. PAELLA DE MARISCOS - 4 raciones

- | | | |
|---------------------------------|---|------------------------------|
| -2 tazas de arroz | - conchas de mar (almejas y/o mejillones) limpias | - 1 pimentón rojo en juliana |
| -4 tazas de fumet | | - 2 dientes de ajo majado |
| - azafrán/colorante alimentario | - ½ kilo de pescado en cubos | -½ taza de guisantes |
| -½ kg de calamares en aros | -1 cebolla en juliana | - Perejil en brunoise |
| -½ kg de camarones/langostinos | -2 tomate concasse | |

Preparación: (hacer el fumet con las cabezas y conchas de los camarones y otros despojos)

- Salpimentar pescado y mariscos. -En una paella con aceite, Saltear camarones, reservar.
- Saltear langostinos, reservar –En misma paella, saltear calamares, integrar cebolla hasta dorar ligeramente. -integrar pimentón, sofreír. –Integrar ajo, tomate, salpimentar, sofreír.
- Integrar arroz, nacar unos minutos. -Integrar pescado, mezclar -Mojar con el caldo hirviendo
- integrar azafrán (o colorante alimentario) -Rectificar sal -Nivelar arroz en paellera.
- Colocar por encima los mejillones -Dejar cocinar hasta que esté casi seco.
- Decorar con algunos camarones, langostinos, tiras de pimentón, y perejil.
- Tapar y terminar cocción en el horno o en la estufa a fuego muy bajo.

4. ARROZ CONGRI - 4 raciones

Si se prepara con frijoles negros, el plato es: Moros y Cristianos

- | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------|
| -2 tazas de arroz | - 3 dientes de ajo majado | - cebolla en brunoise |
| -1 taza de frijoles rojos con su caldo (cocidos y condimentados) | - toque de comino en polvo | - pimentón en brunoise |
| - 250gr pulpa de cerdo en dados | - toque de orégano en polvo | - 2 dientes de ajo majado |
| | - aceite o manteca de cerdo | - cilantro en brunoise |

Preparación:

- Cocinar arroz perla, reservar. – condimentar pulpa con ajo, comino, orégano, sal y pimienta
- Pochar el cerdo en un caldero con aceite, hasta que se cocine en sus propios jugos.
- Integrar cebolla, sofreír, integrar pimentón, sofreír. Integrar arroz, sofreír. Integrar frijoles
- Integrar cilantro. Rectificar sabores. Retirar y servir.

5. ENSALADA DE ARROZ

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| -300gr de arroz | - lata de maíz dulce escurrido | - tomate en concase |
| -3 huevos | - ½ cebolla en brunoise | -Aceitunas rellenas en aros |
| -1/2 taza de guisantes escurridos | - pimentón rojo-verde en brunoise | - lechuga fresca y limpia |
| - tallo de celery en láminas | | |

Preparación:

- Cocinar arroz perla, reservar. – cocinar los huevos en un olla con agua hirviendo durante 10min. aprox. dejar enfriar, cortar en rodajas. En un bol integrar celery, guisantes, maíz, cebolla, pimentón, tomate, aceitunas, arroz. Mezclar bien.

Servir sobre cama de lechuga, verter vinagreta por encima, adornar con ramita de celery

Vinagreta De Mostaza

- 4 chdas. Aceite de oliva -1 chdita mostaza - 1 diente de ajo majado
 - 2 chdas de vinagre de vino –sal y pimienta - 1 chdita de perejil en brunoise
- Mezclar vinagre, ajo y perejil. Agregar el aceite poco a poco batiendo constantemente hasta emulsionar. Integrar mostaza.

Referencias:

- Casanovas A. y López E. (2011). “Larousse Gastronomique en Español”. Pág. 394, Larousse Editorial. Barcelona, España.
- Lladonosa Giró, J. (1997) “El Libro de los Arroces”. Editorial. Península / Empúries