

Recetas de arroz



ARROZ A LA CUBANA

Ingredientes	Elaboración
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 240 g de arroz• ½ cebolleta• 600 ml caldo vegetal• ½ vasito vino blanco• 4 huevos• 4 plátanos• 250 ml salsa de tomate• Aceite de oliva	<p>1° Pelamos y troceamos menudita la cebolleta.</p> <p>2° En una jarra o vaso medidor ponemos el caldo vegetal, el vino blanco, y dos cucharadas de salsa de tomate; mezclamos y calentamos en el microondas 3-4 minutos. Si no tenemos caldo, lo sustituimos por agua y ½ pastilla de caldo o un poco de sal.</p> <p>3° En una paellera pequeña ponemos 3 cucharadas de aceite y añadimos la cebolleta (1°), rehogamos 10 minutos, añadimos el arroz y rehogamos 1 minuto más, añadimos el caldo (2°), y dejamos hervir suavemente 22 minutos. Si el líquido se consume antes de tiempo se agrega un poquito más. Retiramos de fuego y tapamos.</p> <p>4° Pelamos los plátanos y los partimos al medio, a lo largo. En sartén antiadherente con unas gotitas de aceite, los rehogamos de 2-3 minutos por cada lado.</p> <p>5° Freímos los huevos y al sacarlos absorbemos el exceso de grasa con papel de cocina (también se pueden escalfar en agua hirviendo).</p> <p>Nota: en cada plato se pone un molde de arroz, la salsa de tomate caliente, el huevo y el plátano.</p> <p>Puede ser plato único acompañado de una buena ensalada.</p>



ARROZ CALDOSO CON CALABACÍN Y CHAMPIÑONES

Ingredientes	Elaboración:
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 240 g arroz• 300 g de champiñones• 1 calabacín• 1 loncha jamón serrano• 1 cebolleta• 2 dientes de ajo• 750 ml caldo vegetal• aceite de oliva	<p>1º Cortamos la base del pie de los champiñones, los lavamos en agua, escurrimos y troceamos en láminas o trozos. Aparte pelamos el calabacín y lo cortamos en cubitos. Aparte con tijera picamos el jamón.</p> <p>2º Cortamos menudito cebolleta y ajo.</p> <p>3º Calentamos el caldo hasta que hierva.</p> <p>4º En una paellera antiadherente (32 cm Ø) ponemos 3 cucharadas de aceite, calentamos, añadimos cebolleta y ajo, y sofreímos 5 minutos; seguidamente añadimos los champiñones y el calabacín y sofreímos 10 minutos; añadimos el jamón y rehogamos un minuto más. Seguidamente añadimos el arroz y mezclamos (ponemos el reloj minuterero con 22 minutos); echamos 5 cacillas del caldo hirviendo y revolvemos suavemente con frecuencia; pasados unos 3 minutos, echamos otras 5 cacillas de caldo y seguimos revolviendo; repetimos sucesivamente, revolviendo de vez en cuando hasta completar el tiempo. El arroz no tiene que quedar seco, pero tampoco el caldo tiene que sobranadar. Retiramos del fuego y tapamos.</p>



ARROZ CON CONEJO, JUDÍAS VERDES Y ALCACHOFAS

Ingredientes	Elaboración:
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 240 g de arroz• ½ cebolleta• 1 diente de ajo• 750 g conejo• 200 g judías verdes• 4 alcachofas• 650 ml caldo vegetal• salsa de tomate• vino blanco• tomillo• azafrán• aceite de oliva	<p>1º Si las alcachofas y las judías son frescas, las limpiamos, troceamos y cocemos en agua con un poco de sal; si son congeladas, las cocemos; y si son en conserva, escurrimos y reservamos.</p> <p>2º calentamos el caldo vegetal (o en su lugar agua con ½ pastilla de caldo o un poco de sal); añadimos un chorrito de vino blanco, 3 cucharadas de salsa de tomate y unas hebras de azafrán. Tapamos y dejamos hervir suavemente hasta el paso 4º.</p> <p>3º Pelamos y cortamos menudito cebolleta y ajo. Aparte, sazonomos los trozos de conejo con un poquito de tomillo y sal. Reservamos.</p> <p>4º En una paellera (32 cm Ø) ponemos 3 cucharadas de aceite y calentamos; añadimos cebolleta y ajo, y rehogamos 5 minutos; añadimos el conejo y rehogamos otros 8 minutos; añadimos el arroz y rehogamos 1 minuto más; añadimos judías y alcachofas, y mezclamos; agregamos el caldo hirviendo. Al inicio del hervor ponemos el minuterero con 22 minutos y dejamos hervir suavemente el arroz. Si se consume el líquido antes de tiempo añadimos un poco más de agua; el líquido tiene que desaparecer de la vista unos 2 minutos antes de completar el tiempo. Retiramos del fuego, tapamos y dejamos reposar 5 minutos.</p>



ARROZ CON LANGOSTINOS

Ingredientes	Elaboración:
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 250 g arroz• 16 langostinos• 2 dientes de ajo• 2 limones• 650 ml caldo de pescado• ½ vasito vino blanco• salsa de tomate• pimentón dulce• aceite de oliva	<p>1° Descongelamos y pelamos los langostinos; les quitamos su hilo negro intestinal.</p> <p>2° En un cazo ponemos el caldo de pescado y ½ vasito de vino blanco; tapamos y dejamos hervir suavemente hasta el paso 4°.</p> <p>3° Trituramos los ajos con un prensa-ajos o los cortamos muy menuditos. Aparte exprimimos 2 limones. Reservamos.</p> <p>4° En una paellera mediana ponemos 3 cucharadas de aceite, añadimos el ajo y rehogamos 2 minutos; añadimos el arroz y rehogamos 1 minuto más; añadimos el caldo, 2 cucharadas de salsa de tomate, mezclamos y dejamos hervir suavemente durante 22 minutos. El agua tiene que desaparecer unos 2 minutos antes de terminar. Retiramos del fuego.</p> <p>5° En una sartén calentamos un chorrito de aceite, añadimos las colas de langostino y dejamos hacer 10 segundos por cada lado; añadimos el zumo de limón, tapamos y 20 segundos más; agregamos 1 cucharada de pimentón dulce, mezclamos y retiramos.</p> <p>6° Presentamos en cada plato, un molde de arroz, 4 colas de langostinos, y echamos el juguillo de estos por encima del arroz.</p>



ARROZ CON VERDURAS

Ingredientes	Elaboración:
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 240 g de arroz• 650 ml caldo vegetal o agua• 250 g de champiñón• 1 cebolleta• 1 diente de ajo• 1 zanahoria• 1 calabacín• ½ pimiento verde• 1 latita de pimiento rojo asado• salsa de tomate• vino blanco• azafrán• aceite de oliva	<p>1º Pelamos y cortamos la zanahoria en rodajitas finas; cortamos la cebolleta en gajos finos; el ajo muy menudito y el pimiento en tiras.</p> <p>2º Pelamos el calabacín y lo cortamos en daditos. Cortamos la base del pie de los champiñones; los lavamos en un bol con agua, escurrimos y troceamos en láminas o en cuatro trozos.</p> <p>3º En un cazo ponemos el caldo, 3 cucharadas de salsa de tomate, azafrán y un chorrito de vino blanco; y calentamos hasta hervir suavemente.</p> <p>4º En una paellera (32 cm Ø) calentamos 3 cucharadas de aceite; añadimos las verduras (1º) y rehogamos 5 minutos; añadimos las otras verduras (2º) y sofreímos otros 10 minutos. Añadimos el arroz y rehogamos 1 minuto más; añadimos el caldo hirviendo. Mezclamos y dejamos hervir el arroz suavemente 22 minutos. Ponemos tiras de pimiento rojo por encima. Si se consume el líquido antes de tiempo añadimos un poco más. Retiramos del fuego, tapamos y dejamos reposar 5 minutos. Servimos acompañado de salsa de tomate</p> <p>Nota: este arroz puede llevar estas y/u otras verduras (judías verdes, alcachofas, ...).</p>



ARROZ CON MARISCO (PAELLA)

Ingredientes	Elaboración:
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 240 g arroz• 200 g. chipirones• 200 g. almejas• ½ Kg de mejillones• 8 langostinos• ½ cebolla• 2 dientes de ajo• 1 pimiento verde pequeño• 1 latita pimiento rojo en tiras• 3 cucharadas de salsa de tomate• ½ vasito de vino blanco• 650 ml de caldo de pescado• azafrán• hoja de laurel• aceite de oliva	<p>1º Trituramos con picadora cebolla, pimiento y ajo; en cazuela con 2 cucharadas de aceite lo rehogamos 10 minutos; cortamos los chipirones limpios en trozos, los agregamos y rehogamos otros 2 minutos; añadimos el laurel, ½ vasito de vino blanco y 3 cucharadas de salsa de tomate; tapamos y dejamos cocer 15 minutos más.</p> <p>2º Lavamos las almejas; en un cazo con un poco de agua las calentamos y tapamos hasta que se abran; las sacamos y reservamos con sus valvas. Hacemos lo mismo con los mejillones. A los mejillones les quitamos las valvas y les cortamos el musgo verde.</p> <p>3º Aparte pelamos los langostinos descongelados previamente y reservamos las colas.</p> <p>4º En un cazo ponemos el caldo de pescado y unas hebras de azafrán; y calentamos hasta hervir suavemente.</p> <p>5º En una paellera (32 cm Ø) volcamos los chipirones (1º), calentamos, añadimos el arroz y rehogamos 1 minuto; agregamos el caldo (4º); y cuando hierva contamos 22 minutos. Cuando falten 5 minutos de cocción añadimos las colas de langostino peladas; a falta de 2 minutos, incorporamos mejillones y almejas, y adornamos con tiras de pimiento rojo. Retiramos, tapamos y dejamos posar 5 minutos.</p>

