ARROZ

secretos y recetas

COCINA con alegría

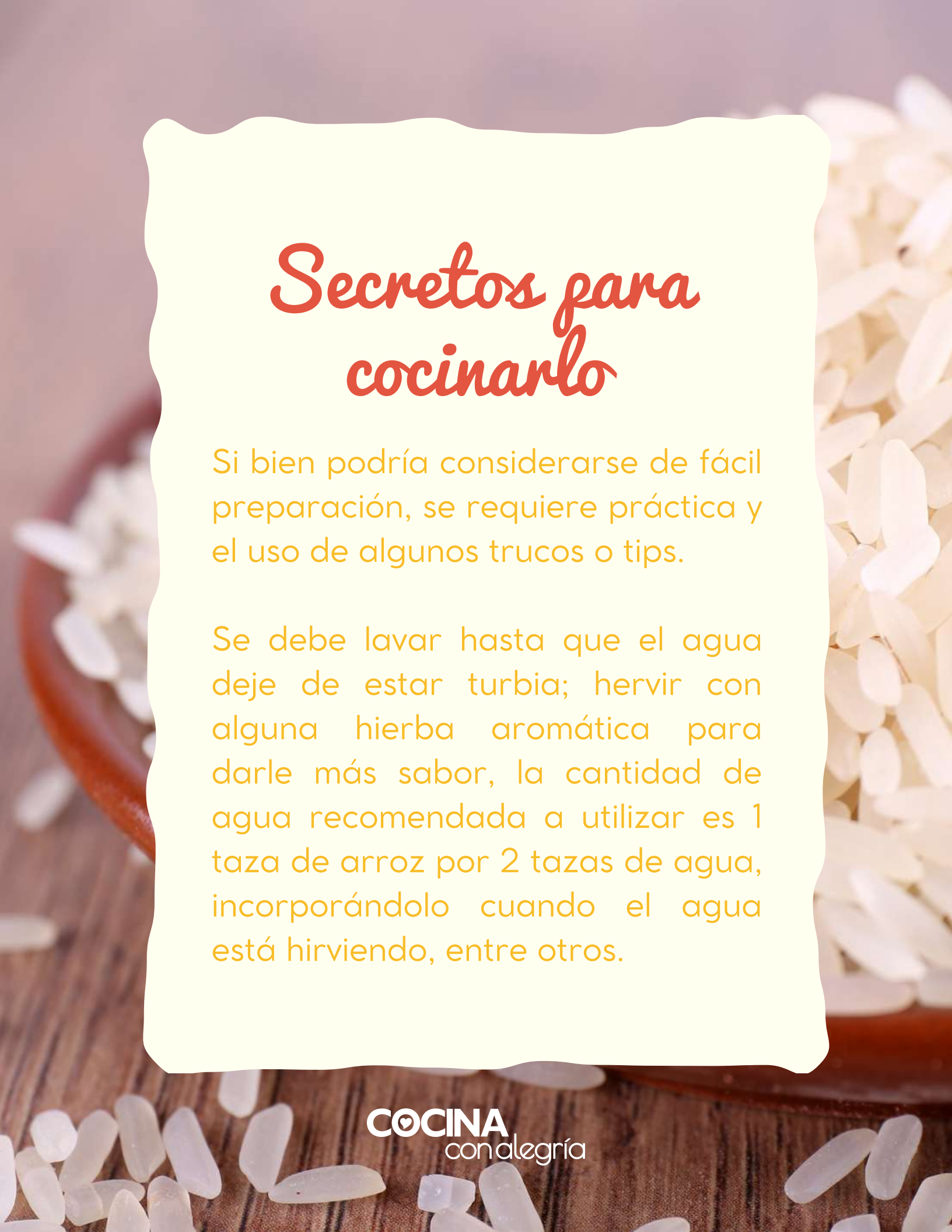
Ver versión online

Arroz: básico en la alimentación

El arroz es uno de los básicos de toda alimentación a nivel mundial. Es un cereal que en muchas culturas es preferido, del cual existen variedades.

Se puede consumir solo, pero también al ser de un sabor neutro es perfecto para combinarlo con gran cantidad de ingredientes y ser complemento de otros platillos, tanto salados como dulces.

COCINA con alegría



Secretos para cocinarlo

Si bien podría considerarse de fácil preparación, se requiere práctica y el uso de algunos trucos o tips.

Se debe lavar hasta que el agua deje de estar turbia; hervir con alguna hierba aromática para darle más sabor, la cantidad de agua recomendada a utilizar es 1 taza de arroz por 2 tazas de agua, incorporándolo cuando el agua está hirviendo, entre otros.

COCINA con alegría

Arroz tropical

COCINA con alegría

Arroz tropical

INGREDIENTES:

- 100 gramos de piña cortada en cubitos
- 1 diente de ajo picado
- 150 gramos de jamón cortado en cuadritos
- 1/2 pimiento verde
- 2 cucharadas de pasitas
- 2 cucharadas de cacahuate
- 500 gramos de arroz cocido
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de azúcar
- 1 pizca de Ajinomoto
- 1 cucharada de perejil picado
- Aceite para freír, el necesario

COCINA con alegría

Arroz tropical

INSTRUCCIONES:

1. Lava y parte la piña a la mitad, saca la pulpa con cuidado de no romper la cáscara. Corta la pulpa en cuadritos, excepto el corazón de la piña que es más duro y no lo usarás.
2. En un sartén asa la piña para restar la humedad propia de la fruta.
3. Agrega un poco de aceite para freír el ajo y el jamón y saltea un poco.
4. Agrega el pimiento verde y saltea con un poco más de aceite por poco tiempo para que continúe crujiente.
5. Añade las pasitas, los cacahuates y por último el arroz, mezclando con una palita sin batir demasiado.
6. Añade la cúrcuma y mezcla perfectamente para que se distribuya bien.
7. Sazona con azúcar, ajinomoto y cocina unos minutos más.
8. Sirve en la mitad de piña y salpica con un poco de perejil picado.

COCINA con alegría

COCINA con alegría

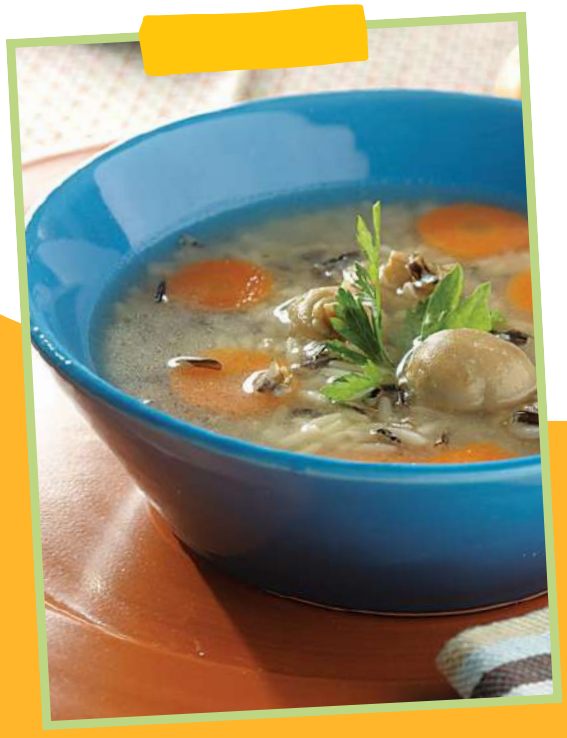
Arroz norteño

INGREDIENTES:

- ☐ 1 taza de arroz
- ☐ 2 cdas de cebolla picada
- ☐ 1 diente de ajo picado
- ☐ 2 1/2 tazas de caldo de pollo
- ☐ 100 gramos de tocino frito y en cuadritos
- ☐ 2 bisteces de res en trocitos
- ☐ 1 cucharada de salsa inglesa
- ☐ 2 cdas de nueces en mitades
- ☐ 2 cdas de almendras en rajitas
- ☐ 2 cucharadas de piñones

INSTRUCCIONES:

1. En una cacerola con un poco de aceite fríe el arroz, agrega la cebolla y por último el ajo.
2. Vierte el caldo de pollo de preferencia caliente para que no baje la temperatura de la cacerola, tapar y dejar que hierva.
3. Cuando rompa el hervor, baja la flama y deja cocinar durante 20 o 25 minutos cuidando que no se pegue.
4. En una sartén fríe el tocino en su propia grasa y con esa misma coce la carne previamente marinada con la salsa inglesa.
5. Una vez cocido el arroz agregar el tocino y la carne y por último los frutos secos.



Sopa de arroz salvaje

INGREDIENTES:

- ☐ 2 1/2 tazas de agua
- ☐ 2 zanahorias cocidas
- ☐ 4 tazas de caldo de pollo
- ☐ Sal y pimienta
- ☐ 2 cdas de cebolla picada
- ☐ 1 diente de ajo picado
- ☐ 1 taza de mezcla de arroz salvaje y blanco
- ☐ 1 lata chica de champiñones
- ☐ 1 cucharada de perejil picado

INSTRUCCIONES:

1. En una cacerola con un poco de aceite fríe la cebolla y el ajo, agrega la mezcla de arroces.
2. Saltea por un rato, agrega el agua, cuando dé el primer hervor baja la flama y tapa.
3. Deja cocinar moviendo ocasionalmente con una pala desde el fondo de la cacerola.
4. Una vez cocido, agrega los champiñones, las zanahorias y el caldo de pollo.
5. Sazona con sal y pimienta y salpica con perejil picado.

COCINA con alegría

Arroz con huitlacoche

COCINA con alegría

Arroz con huitlacoche

COCINA con alegría

INGREDIENTES:

- [ ] 2 cdas de mantequilla
- [ ] 1/4 de cebolla finamente picada
- [ ] 2 ajos picados
- [ ] 1/2 lata de granos de elote
- [ ] 1 taza de arroz arbóreo
- [ ] 1 lata chica de huitlacoche
- [ ] 2-3 tazas de caldo de pollo
- [ ] 1 taza de queso parmesano
- [ ] 200 ml de crema

INSTRUCCIONES:

1. En una cacerola funde la mantequilla, saltea la cebolla hasta que se torne suave, agrega los ajos y los granos de elote.
2. Añade el arroz, saltear junto con el resto y si es necesario agrega más mantequilla.
3. Agrega el huitlacoche y mezcla hasta que se incorpore bien, deja cocinar 5 minutos.
4. Agrega una taza de caldo y baja la flama.Cuando se consuma, agrega una taza más de caldo.
5. Revisa el arroz, toma uno y muérdelo.Si muestra resistencia, agrega otra taza de caldo y continua la cocción.
6. Una vez que esté bien cocido, retira del fuego, agrega el queso parmesano y mezcla.
7. Sirve con más queso parmesano y crema.

COCINA con alegría

Arroz al forno

INGREDIENTES:

- ▢ 4 tazas de arroz rojo cocido
- ▢ 1/4 de cebolla picada
- ▢ 1 diente de ajo picado
- ▢ 1/2 pimiento verde en cubitos
- ▢ 1 taza de zanahoria en cubos
- ▢ 1/2 papa cocida en cubos
- ▢ 4 huevos
- ▢ 200g de queso manchego rallado
- ▢ 50g de queso parmesano rallado
- ▢ sal y pimientoa
- ▢ Pan molido
- ▢ Mantequilla

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón mezcla el arroz cocido junto con la cebolla, el diente de ajo y las verduras.
2. Mezcla los huevos con los quesos, sazona con sal y pimienta, agrega a la preparación anterior.
3. Engrasa un molde con mantequilla y espolvorea el pan molido por todas las paredes.
4. Vierte la mezcla en el molde haciendo un poco de presión.
5. Hornea a 180° C por 40 minutos o hasta que esté bien cocido.
6. Deja enfria antes de desmoldar.

Tortitas de queso con arroz

INGREDIENTES:

- [ ] 3 tazas de arroz cocido
- [ ] 1 cebolla picada
- [ ] 1 huevo
- [ ] 1/4 taza de harina de arroz
- [ ] 2 dientes de ajo machacados
- [ ] 1/2 tz queso parmesano rallado
- [ ] 1 tz queso cheddar rallado
- [ ] 100gr queso mozzarella
- [ ] sal y pimienta negra
- [ ] 2 tazas de pan molido
- [ ] Aceite vegetal

INSTRUCCIONES:

1. Mezcla el arroz con la cebolla, huevo, harina de arroz, ajos, quesos y sazona con sal y pimienta.
2. Toma dos cucharadas de mezcla para formar cada tortita y pasa por el pan molido.
3. Fríe en el aceite caliente y repite el proceso hasta terminar con la mezcla. Puedes acompañar con salsa de tomate.

COCINA con alegría

Budín de arroz y manzana

Budín de arroz y manzana

COCINA con alegría

INGREDIENTES:

- ☐ 3 tazas de leche
- ☐ 2/3 taza de arroz precocido
- ☐ 2 manzanas en cubos
- ☐ 1/4 taza de azúcar
- ☐ 1 cucharadita de vainilla

Para decorar el budín con un toque envinado:

- ☐ 60 gramos de pasas
- ☐ 1/4 taza de ron
- ☐ 1/2 cucharadita de canela

INSTRUCCIONES:

1. En una cacerola calienta la leche y cuando rompa el primer hervor añade el arroz.
2. Deja cocer tapado de 30 a 40 minutos a fuego bajo o hasta que la mayor parte de la leche se haya absorbido, mueve ocasionalmente.
3. Baja la temperatura y continua moviendo.
4. Añade la manzana, azúcar y vainilla. Deja cocinar 5 minutos más.
5. Enfria y sirve en moldes individuales.

Para decorar el budín con un toque envinado:

1. En un tazón macera por un rato las pasas en el ron y la canela.
2. Al momento de servir el budín adorna con las pasas y un poco de menta.

Pastel de arroz y coco con salsa de cafeta

COCINA con alegría

Pastel de arroz y coco con salsa de cajeta

INGREDIENTES:

- ▢ 2 tazas de arroz botan
- ▢ 1 3/4 taza de leche de coco
- ▢ 1 1/4 taza de agua
- ▢ 2 cdas de azúcar
- ▢ 1 taza de coco rallado
- ▢ 2 huevos
- ▢ Papel aluminio y encerado

Salsa:

- ▢ 1 taza de yogurt
- ▢ 1 taza de cajeta
- ▢ 1 cucharada de brandy

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón con agua remoja el arroz por un rato y después enjuaga directamente bajo el chorro del agua hasta que esta salga cristalina.
2. En una cacerola añade el arroz, leche de coco, agua suficiente para dar cocción al arroz, azúcar y coco rallado.
3. Una vez cocido, el arroz tomará una consistencia pegajosa. Espera a que enfríe un poco, añade los huevos ligeramente batidos y mezcla perfectamente.
4. En un molde para pastel coloca una hoja de papel encerado y vierte la mezcla.
5. Tapa el molde con aluminio, coloca a baño María y hornear a 180° C por 25 minutos o hasta que esté firme.
6. Para la salsa, mezcla todos los ingredientes con un batidor de globo.
7. Decora con coco y baña con la salsa de cajeta.

¡Prepara el arroz perfecto!

Con todo lo que te compartimos esperamos estés lista para experimentar en tu cocina.

Atrévete a crear recetas llenas de sabor y color con el arroz como protagonista.

Y recuerda que un platillo delicioso siempre a tiene como ingrediente especial el corazón que le pones al prepararlo.

COCINA con alegría

COCINA con alegría

www.cocinaconalegria.com

© 2022 Cocina con Alegría
Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial, incluyendo cualquier medio físico, impreso, electrónico o magnético.

Ver versión online