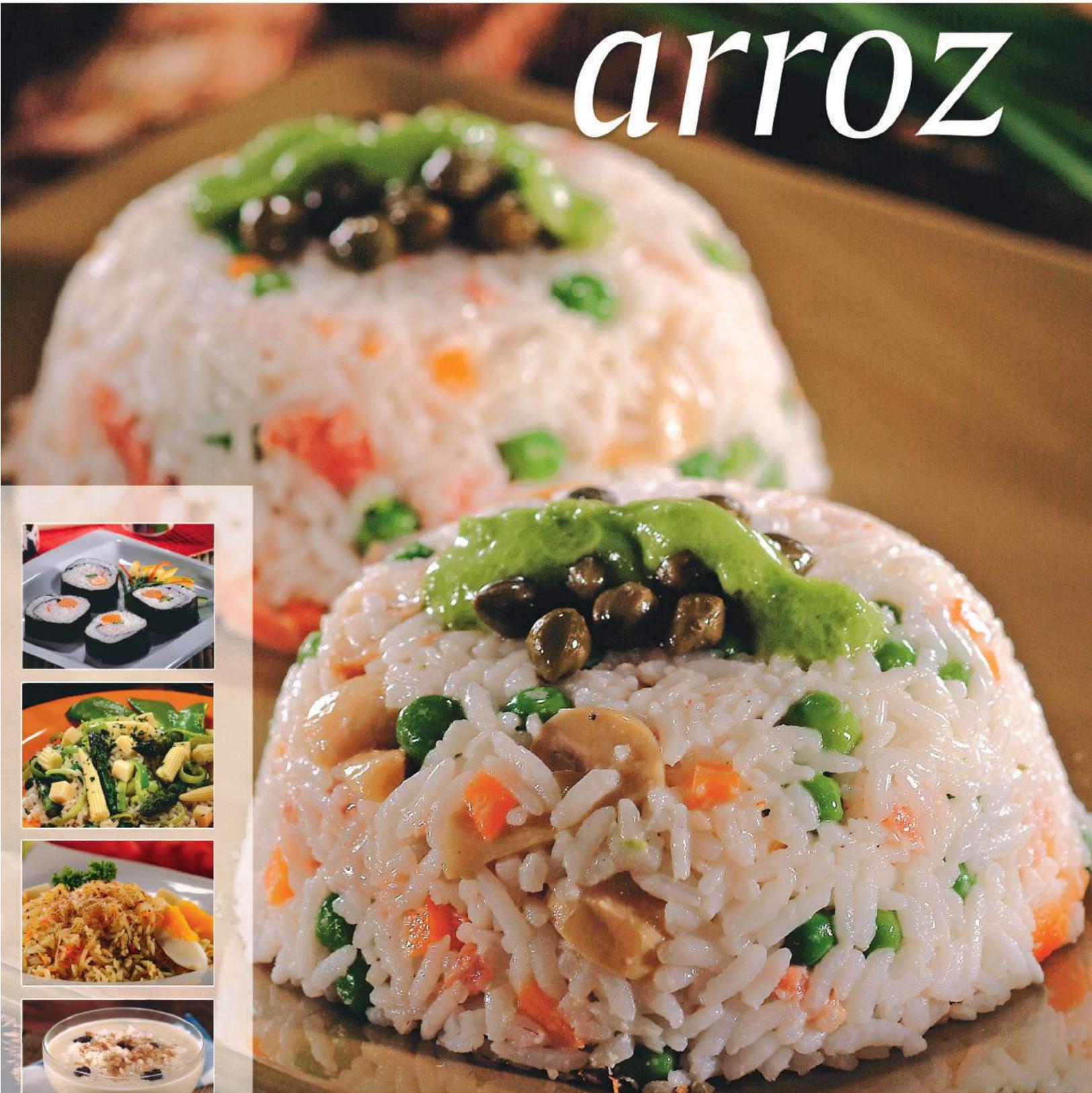


Delicias con *arroz*



SUPERMAXI
el placer de comprar

Delicias con
arroz

Sumario

- 
- 9 Introducción
- 10 Calidad garantizada
- 12 Las diversas caras del arroz
- 16 El recipiente también aporta sabor
- 
- 18 **ENTREMESES Y ENTRADAS**
- 20 Panecillos de arroz y cebollino
- 21 Croquetas de arroz
- 22 Empanadas de arroz
- 23 Rollitos de arroz con wantan
- 24 Quesadillas de arroz y quesos
- 25 Pastelitos de arroz y cangrejo
- 26 Esferas de arroz
- 27 Zuquinis rellenos de arroz y champiñones
- 28 Tartaletas de arroz con pangora
- 29 Empanadas de verde con arroz y pollo
- 30 Sopa de arroz y acelgas
- 31 Consomé con arroz
- 32 Sopa de pollo con arroz
- 33 Sopa de cerdo con arroz
- 34 Sopa cremosa de arroz
- 35 Sopa de la abuela
- 36 Potaje de arroz y lentejas
- 37 Minestrone de arroz e hígado
- 38 Sopita de arroz a la crema
- 39 Sopa de arroz a la oriental
- 40 **PLATOS FUERTES**
- 42 Arroz frito
- 43 Arroz con Coca-Cola
- 44 Arroz escarlata
- 45 Arroz verde
- 46 Arroz a la mostaza
- 47 Arroz estilado o escurrido
- 48 Ensalada Singapur de arroz
- 49 Ensalada de arroz, salmón y aguacate
- 50 Ensalada primavera
- 51 Ensalada de arroz y manzana
- 52 Canelones rellenos de arroz a la parmesana
- 53 Pollo relleno de arroz y pistachos
- 54 Tomates rellenos con arroz integral
- 55 Piernas de pavo rellenas con potaje de arroz
- 56 Chuletas con relleno de arroz con frutas
- 57 Pimientos rellenos de arroz y cangrejo
- 58 Torta de arroz con pimientos y fruta
- 59 Molde de arroz con calabacín
- 60 Torta de arroz con camarones
- 61 Torta de arroz con espárragos
- 62 Corona de arroz y espinacas
- 63 Budín de arroz
- 64 Pastel de arroz y jamón
- 65 Torta de arroz con vegetales y fruta
- 66 Paella con pulpo y almejas
- 67 Paella de mariscos
- 68 Paella de jamón serrano y verduras
- 69 Paella mixta
- 70 Arroz con chancho
- 71 Festival de arroz integral Schullo
- 



- | | | | | | |
|----|---|------------|---|------------|---------------------------------------|
| 72 | Arroz con tocineta y tomates | 98 | Uramaki-Sushi de camarón (Sushi al revés) | 117 | Piña de ensueño |
| 73 | Arroz campesino | | | 118 | Turrón de arroz |
| 74 | Arroz integral Schullo con coco y almendras | 99 | Maki-Sushi de pescado y verdura (Sushi enrollado) | 119 | Espuma de arroz y fresas |
| 75 | Arroz con nueces | 100 | Nigiri-Sushi con aguacate y hongos | 120 | Crepas de arroz |
| 76 | Arroz con toronja | | (Sushi moldeado a mano) | 121 | Ponqués de arroz y macadamias |
| 77 | Arroz almendrado | | | 122 | Torta delicia de arroz |
| 78 | Arroz en piña | 101 | Nigiri-Sushi con camarón (Sushi moldeado a mano) | 123 | Budincitos de arroz y fruta confitada |
| 79 | Arroz con frutos rojos | | | 124 | Ensueño de arroz y coco |
| 80 | Arroz con manzanas, dátiles y almendras | 102 | Masu-Sushi de trucha ahumada (Sushi en molde) | 125 | Dulzura de arroz |
| 81 | Arroz con finas hierbas | 103 | Temaki-Sushi con pangora (Sushi en cono o envuelto) | 126 | Arroz achocolatado |
| 82 | Arroz Caribe | | | 127 | Ponche de arroz y miel |
| 83 | Arroz en papillote | 104 | Ika-Sushi de calamar (Sushi relleno) | 128 | Ponche de arroz y fresas |
| 84 | Risotto provenzal | | | 129 | Arroz atigrado |
| 85 | Risotto verde | 105 | Uramaki Sushi de lenguado y caviar (Sushi al revés) | 130 | ESPECIAS Y CONDIMENTOS |
| 86 | Risotto sutil | | | 132 | GLOSARIO |
| 87 | Risotto de verduras y pollo | 106 | Arroz con camarón | | |
| 88 | Risotto con arvejas y champiñones | 107 | Chaulafán integral | | |
| 89 | Risotto maravilla | 108 | Arroz picante al wok | | |
| 90 | Risotto a la pamesana | 109 | Arroz oriental | | |
| 91 | Risotto Aurora | 110 | POSTRES Y BEBIDAS | | |
| 92 | Risotto silvestre | 112 | Bizcocho almendrado de arroz | | |
| 93 | Risotto con brócoli a la páprika | 113 | Arroz dulce con mangos | | |
| 94 | Receta básica de Sushi | 114 | Arroz moldeado con naranja y uvillas | | |
| 96 | Gunkan-Maki salmón (Sushi acorazado) | 115 | Molde de arroz y maní | | |
| 97 | Maki-Sushi (Sushi enrollado) | 116 | Arroz con leche "a mi estilo" | | |



Delicias con **arroz**

Dirección General
SUPERMAXI

Coordinación, Edición y Diseño
EDITORIAL TAQUINA

Producción y Maquillaje de Platos
Food Idea

Fotografía de Platos
Jaime Guerra

Fotografías de Artículos
Juan Pablo Merchán / Editorial Taquina

Impresión
Imprenta Mariscal

Todos los derechos de reproducción, adaptación y ejecución reservados. Prohibida su reproducción total o parcial a través de cualquier medio tecnológico, sin autorización por escrito de SUPERMAXI

Este libro es una Edición Exclusiva de EDITORIAL TAQUINA para SUPERMAXI

Comentarios y sugerencias: www.supermaxi.com

I.S.B.N. 978-9942-01-059-9

El arroz nuestro de cada día

Los granos de arroz alimentan a los seres humanos desde los comienzos de la civilización. En la actualidad este cereal, originario de regiones húmedas de Asia, es el alimento básico para un tercio de la población mundial y es el segundo producto más cosechado luego del trigo.

Sabroso, nutritivo y muy versátil, hay hogares en donde se prepara todos los días y la familia nunca se cansa de comerlo, combina muy bien con carnes, pescados y mariscos, luce apetitoso en la mesa y su sabor es delicioso ¡Qué más se puede pedir!

Partiendo de esa realidad, Supermaxi pone en sus manos este libro, en el que encontrará deliciosas recetas elaboradas con diferentes tipos de arroz y novedosos ingredientes, para que usted pueda disfrutar de sabores diferentes y únicos.

El protagonista de este libro, del que no se ha podido determinar con exactitud la época en que apareció sobre la tierra, tiene bajo contenido de grasas y es un alimento excelente para mantener una buena salud cardiovascular.

Su componente mayoritario es el almidón y por ello supone una buena fuente de energía. Aporta aproximadamente 350 calorías por cada 100 gramos, 7 % de proteínas y es rico en vitaminas del grupo B, si se consume integral.

Las variedades que usted puede encontrar en nuestra cadena de supermercados (blanco, blanco de grano largo, integral, risotto, precocido o parbolizado, sushi y basmati) le permiten prepararlo como su imaginación se lo dicte, para complacer a sus seres queridos.



SUPERMAXI
el placer de comprar



Calidad garantizada

La base de todas las recetas que usted encontrará en este libro es el arroz, y para que las preparaciones sean exitosas, la calidad del producto es básica. Supermaxi garantiza que el producto que usted adquiere en nuestra cadena de supermercados a nivel nacional, es el mejor, porque sigue un riguroso procedimiento de selección, almacenamiento, control de calidad, transporte y exhibición.

Nuestros proveedores cumplen todos los requerimientos sanitarios y técnicos que aseguran que el arroz que le ofrecemos es de la mejor calidad. El proceso está centralizado en el Centro de Distribución (CD) al cual diariamente llegan los proveedores, en sus días y horas establecidas.

A cada uno se le asigna un andén para que descargue su producto, que en el caso del arroz (según su tipo) llega en sacos o en cajas. Se le otorga una unidad de manejo y un recibidor verifica que cumpla con todas las exigencias (peso, medida, fecha de elaboración, caducidad y registro sanitario) luego ingresa al sistema que, al operar con radiofrecuencia, indica en qué



En Supermaxi y Megamaxi usted encuentra
Arroz Blanco clasificado por tamaños de grano,
Arroz Precocido, Arroz Integral y Arroz Gourmet.

El lugar de la Bodega de Abastos debe ubicarse para evitar que haya contaminación cruzada, por ejemplo, por olores.

Operamos con el sistema SIC, que nos permite manejar la rotación y despacho bajo el criterio de que el producto que llega primero debe salir en ese mismo orden.

El CD es una bodega transitoria, en la que el arroz permanece máximo 15 días, con todas las condiciones necesarias para mantenerse en buen estado, ya que es un lugar cubierto, limpio y con buena ventilación.

El producto se despacha según los pedidos de los locales, en furgones especiales. Ahí se maneja el sistema Bodega Cero, es decir que nada queda almacenado, sino que todo lo que se recibe se exhibe para la venta inmediata.

Realizamos un control estricto de la calidad y vida útil del arroz para retirarlo y devolverlo al proveedor. De esta manera, cuidamos cada detalle, desde la recepción hasta el despacho de los productos que comercializamos.



Las diversas caras del arroz

Conozca los diferentes tipos de arroz que se venden en Supermaxi, sus características específicas, valor nutricional formas y tiempos recomendados de cocción



Arroz Blanco y Blanco de Grano Largo

Descripción básica: Es un grano largo de color blanco debido a su procesamiento. El Arroz Blanco de Grano Largo supera los 6 milímetros de longitud.

Valor nutritivo: Cada 100 gramos de Arroz Blanco y Blanco de Grano Largo contienen 350 calorías. Su nutriente principal son los carbohidratos, los cuales proveen energía. Estos tipos de arroces contienen los ocho aminoácidos esenciales para el cuer-

po y son una fuente importante de minerales y vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, fósforo, hierro y potasio). Son escasos en sodio, no contienen gluten, aportan pocas proteínas y calcio.

Conservación: Tanto en la Sierra como en la Costa, deben conservarse en un lugar oscuro y seco, en recipientes herméticos. Guardados de esta manera, en la Costa duran seis meses y en la Sierra aproximadamente ocho meses.



Tipos de arroz

Arroz Blanco y Blanco de Grano Largo

Recipiente recomendado para la cocción

Ollas antiadherentes de fondo grueso: acero, hierro fundido y cobre. También olla arroceras y wok

Cantidad de líquido

El doble en relación a la cantidad de arroz

Tiempo de cocción

Sierra: 20 minutos aproximadamente

Costa: 10 a 15 minutos aproximadamente

Arroz Risotto o Arbóreo

Descripción: Arroz de origen italiano que se caracteriza por su grano redondo. Es pequeño y se cuece rápidamente. Contiene gran cantidad de almidón.

Valor nutritivo: 100 gramos de arroz Risotto proporcionan 360 calorías. Este tipo de arroz es rico en hidratos de carbono.

Conservación: Generalmente el arroz tipo Risotto se empaqueta al vacío. Para que se mantenga en buen estado, se recomienda almacenarlo, tanto en la Sierra como en la Costa, en un lugar oscuro y seco, de preferencia en recipientes herméticos. Guardado de esta manera, en la Costa dura seis meses y en la Sierra aproximadamente ocho.

Tipo de arroz

Risotto

Recipiente recomendado para la cocción

De preferencia en ollas antiadherentes de fondo grueso: acero, hierro fundido y cobre. También en ollas arroceras y de presión

Cantidad de líquido

Para 400 g de arroz, de 5 a 6 tazas de líquido

Tiempo de cocción

Sierra y Costa de 15 a 20 minutos



Arroz Integral

Descripción: Es el grano sin pulir, desprovisto únicamente de su capa protectora, conserva la piel que rodea al grano, en la que reside la mayor parte de sus nutrientes. Es más oscuro que los refinados.

Valor nutritivo: Cada 100 gramos de Arroz Integral proporcionan 340 calorías. Este tipo de arroz contiene fibra, hierro y vita-

minas que permiten mejorar la digestión y regulan el colesterol.

Conservación: Tanto en la Sierra como en la Costa, debe conservarse en un lugar oscuro y seco, en recipientes herméticos. Guardado de esta manera, en la Costa dura seis meses y en la Sierra aproximadamente ocho meses y mantiene intactas sus propiedades nutritivas.



Tipo de arroz

Integral

Recipiente recomendado para la cocción

Ollas antiadherentes de fondo grueso: acero, hierro fundido, hierro enlozado, vidrio y cobre. También ollas arroceras y de presión

Cantidad de líquido

Según la recomendación de la receta

Tiempo de cocción

Sierra: de 30 a 45 minutos Aprox.

Costa: de 20 a 30 minutos Aprox.

Arroz Precocido / Parbolizado

Descripción: El Arroz Parbolizado es un alimento tratado en cáscara, lavado, remojado, vaporizado y secado a temperaturas constantes, lo que le proporciona grandes ventajas alimenticias para el consumidor. Su color amarillento y más translúcido se blanquea durante la cocción. Tiene un sabor más suave, es más ligero y nutritivo que el Arroz Integral.

Valor nutritivo: Cada 100 gramos de Arroz Precocido o Parbolizado proporcionan 360 calorías. El Parbolizado provoca

una gelatinización del almidón externo que reduce la penetración de los condimentos grasos al interior del grano.

Conservación: Tanto en la Sierra como en la Costa, el Arroz Precocido o Parbolizado debe conservarse en un lugar oscuro y seco, de preferencia en recipientes herméticos así conservará sus propiedades nutritivas. Guardado de esta manera, en la Costa dura seis meses y en la Sierra aproximadamente ocho meses sin sufrir variaciones.

Tipo de arroz

Arroz Precocido o Parbolizado

Recipiente recomendado para la cocción

Ollas antiadherentes de fondo grueso: acero, hierro fundido, hierro enlozado, vidrio y cobre. También en arroceras y olla de presión

Cantidad de líquido

Según la recomendación de la receta

Tiempo de cocción

Varía según la preparación de la receta



Arroz Basmati o Aromático

Descripción: Es el arroz por excelencia de la cocina India. Su textura y sabor son suaves y secos. Tiene el grano delicado y fino. Se caracteriza por su aroma. Su nombre en hindú significa: "Reina de las fragancias". Los granos del Arroz Basmati son mucho más largos que anchos y se hacen incluso más largos mientras se cocinan.

Valor nutritivo: Cada 100 gramos de Arroz Basmati proporcionan 290 calorías. Los granos de Arroz Basmati contienen más partes de una sustancia química llamada 2-acetil-1-pirrolina,

que es alrededor de 12 veces mayor que la concentración normal de las variedades comunes de arroz, suficiente para darle su característico aroma, que unido a lo fino de sus granos lo ha convertido en el arroz máspreciado, con un valor hasta 10 veces mayor que el arroz común en el mercado internacional.

Conservación: Generalmente el Arroz Basmati se empaqueta en vacío, luego de un procesamiento apropiado. Tanto en la Sierra como en la Costa, debe conservarse en un lugar oscuro y seco, de preferencia en recipientes herméticos.

Tipo de arroz

Arroz Basmati

Recipiente recomendado para la cocción

Ollas antiadherentes: de fondo grueso: acero, hierro fundido, hierro enlozado, vidrio y cobre. También en wok, arrocera u olla de presión

Cantidad de líquido

El doble en relación a la cantidad de arroz

Tiempo de cocción

Sierra: 20 minutos aproximadamente

Costa: de 10 a 15 minutos aproximadamente



Arroz Sushi

Descripción: Arroz blanco y dulce de grano corto. El Arroz tipo Sushi es por lo general de la variedad Japónica. Su cualidad más importante es su textura cremosa y glutinosa. No hay que lavarlo en exceso para que no pierda su almidón superficial.

Valor nutritivo: Cada 100 gramos de Arroz tipo Sushi propor-

cionan 350 calorías. Es bajo en grasas, no tiene colesterol y facilita la digestión.

Conservación: En la Sierra y la Costa se debe almacenar en un lugar seco y fresco en su empaque original, bien sellado o en un recipiente hermético para que conserve sus cualidades.



Tipo de arroz

Arroz Sushi

Recipiente recomendado para la cocción

Ollas antiadherentes de fondo grueso: acero y cobre

Cantidad de líquido

El doble en relación a la cantidad de arroz. Cuanto más fresco es, tiene más humedad y necesita menos agua

Tiempo de cocción

Varía según el tipo de preparación

El recipiente también aporta sabor

Según el tipo de arroz y la receta que vaya a preparar, elija el recipiente para cocinar. Tiene muchas opciones. Conózcalas



En gran medida, el sabor de las preparaciones hechas a base de arroz no sólo depende de los condimentos que se utilicen para sazonarlas, sino del recipiente en el que se cocinen, que puede ser una arrocera normal o eléctrica, olla de presión, olla refractaria de vidrio, paellera, wok y horno normal o de microondas.

También es importante el material de los utensilios de cocina, pues no es lo mismo cocinar en barro, que aporta un sabor especial a las comidas, que en ollas de acero inoxidable, hierro forjado o enlucido, teflón, incluso vidrio.

Por ejemplo, para hacer arroces caldosos o semicaldosos hay que usar una olla semi honda, mientras los que se acompañan con carnes y verduras deben prepararse en un recipiente más hondo. Para los arroces secos son ideales la paellera y el wok.

Materiales de calidad

Conozca los materiales de los que están elaborados los utensilios de cocina que puede utilizar para preparar arroz, así podrá elegir el que más le convenga.

Barro (arcilla): Son excelentes sobre todo para preparar platos de larga cocción y baja temperatura. Son buenos transmisores del calor y mantienen la comida caliente por mucho más tiempo.

Acero inoxidable: Uno de los materiales más recomendables. No pesa, no se corroe, es muy estable y cocina sin modificar la composición de los alimentos ya que no deja residuos ni reacciona con alimentos ácidos.

Vidrio: Es resistente al calor (*pirex*). Es un material muy útil porque nunca se corroe ni oxida. Se usa sobre todo para cocinar al horno.

Hierro forjado: Mantienen el calor por mucho tiempo. Hay que tener cuidado porque se oxidan fácilmente si no se secan inmediatamente después de lavarlos.



Recipientes para cocinar arroz

Arrocera: Es la olla destinada exclusivamente a la cocción del arroz. Al usarse periódicamente, el recipiente se “cura” e impide que el producto se queme.

Arrocera eléctrica: Es fácil de usar y mantiene el arroz caliente hasta que se vaya a consumir. La olla arrocera deja de cocinar al detectar automáticamente un aumento de temperatura que ocurre cuando el arroz ha absorbido todo el líquido.

Olla de presión: Su gran ventaja es el poco tiempo que se requiere para preparar los alimentos. El arroz precocido es el que más se cocina en este tipo de recipiente. Una preparación simple de arroz puede estar lista de 10 a 15 minutos. Los tiempos de cocción variarán de acuerdo a la receta, la altura y tipo de arroz.

Horno de microondas: La cocción del arroz en microondas es muy diferente a la tradicional. Se necesita el triple de líquido del que se usa en la cocción normal. El tiempo aproximado de cocción es de 15 a 20 minutos, y en ocasiones menos, de acuerdo al tipo de arroz. Hay que tener la precaución de tapar el recipiente con papel film y no cubrirlo completamente, sino agujerear con un tenedor. No es muy común preparar arroz en este



tipo de horno, se hace siempre para terminar la cocción, luego de un precocido a fuego directo.

Paelleras: Son recipientes de forma circular con asideros laterales, lo que las diferencia de las sartenes que tienen un solo mango.

Son de poca altura y las hay de diferentes materiales pero el más común es de hierro forjado; las hay también eléctricas. Para que la cocción del arroz sea adecuada hay que cumplir estrictamente con las recomendaciones de la receta.

Se aconseja que al momento de adicionar el líquido no se remueva el arroz hasta terminar la cocción para evitar que suelte mucho almidón; de ésta manera se obtendrá un arroz granuloso y seco.

Wok: Es un gran sartén de forma redonda, de gran profundidad y abombado en el fondo. En él se cocina a muy altas temperaturas. Es un utensilio muy utilizado en la gastronomía china y a nivel mundial por su efectividad en todas las preparaciones. Generalmente suele estar hecho de acero, hierro fundido e incluso se encuentran ejemplares de aluminio. Se usa por ser buen conductor del calor y porque sus altas paredes permiten cocer y freír homogéneamente; así se mezclan los sabores.

Utensilios básicos

Paletas y cucharetas: Las hay de varios materiales, las más recomendadas son las de madera, que a más de proporcionar un sabor especial a las preparaciones (siempre y cuando estén hechas de maderas apropiadas para utilizar en cocina) ayudan a cuidar los recipientes, evitando ralladuras. También se pueden usar paletas de goma, acrílico y metales.

Tazas y cucharas de medida: Son accesorios muy importantes para la precisa elaboración de una receta.

Colador de malla fina: Sirve para escurrir el arroz. El material empleado puede ser metálico (aluminio) o plástico. Todos los coladores suelen tener forma semi-esférica para receptor la mayor cantidad de mezcla. En el borde tienen una especie de ganchos para sujetarse a la cacerola.



Moldes: Los hay de diferentes tamaños, formas y materiales. Los que se recomiendan para la cocción en horno son los de teflón, de preferencia desarmable. Si se van a llevar a la refrigeradora es mejor usar los de plástico, que facilitan el desmoldado del producto.

Esterillas: Son accesorios confeccionados con palillos de bambú, muy utilizados en las preparaciones de sushi.

Rejilla: Se coloca directamente sobre la hornilla de la cocina y permite una mejor distribución del calor y una intensidad baja, de ésta manera se obtiene un grano de arroz más suelto, hinchado y abierto.

Corta pastas: Son accesorios elaborados en acero inoxidable o plástico, muy útiles para “emplatar” (darle forma y colocar en el plato) un arroz para guarnición.







ENTREMESES Y ENTRADAS

Dese un gustito especial con
estas deliciosas entradas y
entremeses que le abrirán
el apetito para lo que
viene después

SUPERMAXI
el placer de comprar

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
12	25 Min. Aprox.	45 Min. Aprox.

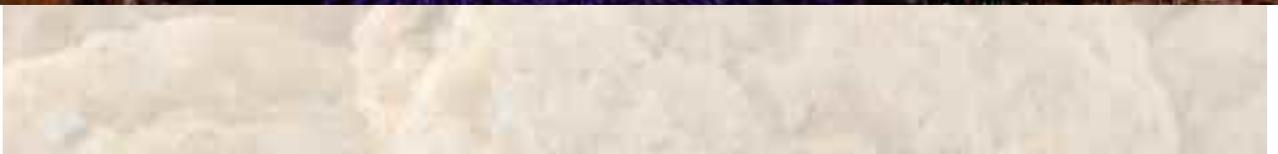
Panecillos de arroz y cebollino

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de arroz bien cocido
 - 3/4 de taza de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 3 cucharadas de cebollino picado fino
 - 2 cucharaditas de azúcar
 - 3 cucharadas de margarina
 - 1 taza de leche descremada
- 1/2 taza de queso maduro rallado

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a temperatura media.
- Engrase una lata de horno.
- En un bol, mezcle el arroz, la harina, el cebollino y el polvo de hornear.
- Reserve.
- En una batidora, coloque la margarina y bata con el azúcar hasta que esta se haya disuelto completamente; incorpore la leche, el queso y bata a velocidad suave hasta integrarlo todo.
- Incorpore esta preparación a la anterior mezcla.
- Coloque por cucharadas en la lata engrasada y lleve al horno hasta que estén dorados aproximadamente 45 minutos.





Croquetas de arroz

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de arroz blanco
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla perla picada muy fino
 - 1/2 taza de vino blanco
 - 3 tazas de caldo de pollo
- 100 gramos de jamón ahumado picado muy fino
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
 - 2 huevos ligeramente batidos
 - 3/4 de taza de queso mozzarella
- 1 taza de harina de maíz precocida
- 1 cucharada de perejil picado fino
 - 1/2 cucharadita de azafrán
 - Aceite para freír

PREPARACIÓN

- Caliente en una cacerola la mantequilla y dore la cebolla hasta que esté ligeramente transparente.
- Incorpore el arroz bien lavado y dore sin dejar de remover por unos 5 minutos.
- Adicione el azafrán, el vino y con la ayuda de un tenedor remueva y cocine hasta que el vino se haya evaporado.
- Incorpore 1/2 taza de caldo muy caliente al arroz y remueva sin parar hasta que se haya absorbido el líquido.
- Siga agregando el caldo de la misma manera hasta que se haya evaporado ligeramente. Todo este proceso le tomará cerca de 15 minutos.
- Tape la cacerola, disminuya el fuego y deje cocinar por unos 10 minutos más.
- Retire el arroz del fuego y deje enfriar.
- Coloque el arroz en un bol y mezcle con el jamón, el queso parmesano, los huevos y el perejil hasta obtener una masa homogénea.
- Con las manos humedecidas, tome porciones de arroz y forme las croquetas, ahúquelas y rellene con el queso mozzarella.
- Déle forma a las croquetas y páselas por la harina de maíz precocida.
- Colóquelas en una bandeja con papel encerado y déjelas reposar en la refrigeradora por unos 30 minutos.
- Caliente una cantidad necesaria de aceite y dore las croquetas.
- Póngalas sobre papel absorbente.
- Sírvalas calientes y encima de un espejo de salsa de tomate.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
10	40 Min. Aprox.	50 Min. Aprox.



Empanadas de arroz

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz blanco muy cocido
- 1 taza de pechuga de pollo cocida y picada muy fino
 - 1 ramita de cebolla blanca picada muy fino
 - 1 huevo duro picado en daditos
 - 1/2 taza de pasas rubias
 - 1 cucharada de mantequilla
 - Aceite para freír

PREPARACIÓN

- En una sartén, caliente la mantequilla y sofría la cebolla por 1 minuto, incorpore el pollo, las pasas y los huevos; salpimiente. • Retire del fuego y deje enfriar. • Muela el arroz hasta obtener una masa homogénea y moldeable. • Si la masa está muy fría, caliéntela unos segundos en el microondas. • Tome porciones y forme bolitas del tamaño de una nuez. • Colóquelas en medio de dos plásticos y extiéndalas con la ayuda de un rodillo. • Ponga una cucharada de relleno. • Humedezca los bordes y forme la empanada. • Lleve a la refrigeradora y deje reposar por 10 minutos. • Caliente el aceite y fría las empanadas. • Retírelas en papel absorbente y sírvalas calientes.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
10	30 Min. Aprox.	15 Min. Aprox. con fritura

Rollitos de arroz con wantan

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz blanco cocido
- 16 hojas de wantan fresco
- 400 gramos de camarones picados fino
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 1/2 taza de cebolla paiteña picada fino
- 1 ramita de cilantro picado muy fino
- 1 taza de champiñones picados fino
 - 1 zanahoria rallada
- 1 diente de ajo machacado y picado muy fino
 - 1 cucharada de mantequilla

SALSA

- 1 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de mermelada de naranja
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
 - 2 cucharadas de azúcar morena
 - 1 cucharada de maicena

PREPARACIÓN

- En una sartén, caliente la mantequilla y dore ligeramente la cebolla y el ajo. • Incorpore el pollo y el camarón picado, la zanahoria, salpimiento y deje cocinar por 5 minutos, removiendo de vez en cuando. • Luego, agregue los champiñones, el cilantro, el arroz y dore por 5 minutos más. • Retire del fuego y deje enfriar ligeramente. • Extienda las láminas de wantan, coloque una porción de la preparación en cada lámina y envuelva; primero dé un giro con el borde superior, luego doble hacia el centro los dos extremos y enrolle. • Pegue el borde con un poco de yema de huevo. • Fría en abundante aceite hasta que estén dorados.
- **Salsa:** Lleve al fuego el jugo de naranja con el azúcar y deje hervir por 5 minutos. • Agregue la mermelada, el jengibre y deje cocinar por 5 minutos más; disuelva la maicena en un poco de agua fría e incorpore a la preparación. • Cocine por 5 minutos.
- Retire del fuego, deje enfriar y, si es de su agrado, aromatice con licor de naranja.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
15	25 Min. Aprox.	40 Min. Aprox.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	15 Min. Aprox.	8-10 Min. Aprox. en microondas 15 Min. horno convencional

Quesadillas de arroz y quesos



INGREDIENTES

- 4 tortillas de maíz integral
 - 1 taza de arroz cocido
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
 - 100 gramos de tocineta ahumada
 - 12 lonchas de queso holandés
 - 1 cucharadita de orégano seco
- 4 cucharadas de queso parmesano
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Pique muy fino la tocineta y dórela en una sartén en su propia grasa por 5 minutos. • Retírela en papel absorbente. • En un bol, mezcle el arroz, el queso mozzarella, la tocineta, el orégano y salpimiento. • En cada tortilla de maíz disponga tres lonchas de queso holandés y sobre éste la preparación del arroz. • Rocíe 1 cucharada de parmesano por quesadilla. • Doble por la mitad, presione ligeramente. • Lleve al horno precalentado a temperatura media hasta que el queso se funda. • Si desea, puede llevar al microondas por 2 minutos cada tortilla. • Sirva acompañadas de una ensalada de lechugas, si lo desea.



Pastelitos de arroz y cangrejo



INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz blanco bien cocido
 - 1 huevo
 - 1 lata de carne de cangrejo
 - 1 cebolla paiteña picada muy fino
- 1 ramita de cilantro picado muy fino
 - 1 rebanada de pan integral
- 1/4 de taza de pimiento rojo picado fino
- 1/4 de taza de pimiento verde picado fino
 - 1/4 de taza de queso holandés rallado
 - 1/2 cucharadita de páprika
 - 1 cucharada de mantequilla
 - 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de cebollino picado fino
 - 1 pizca de jengibre en polvo
- Aceite / Apanadura / Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- En una cacerola, caliente el aceite con la mantequilla y dore la cebolla hasta que está ligeramente transparente. • Incorpore los pimientos y dore por 5 minutos más.
- Retire del fuego y deje enfriar. • En un bol, mezcle el arroz, el cangrejo bien escurrido, el huevo, el cilantro, el jengibre, la páprika, el cebollino, el pan desmenuzado y sin bordes, el refrito de cebollas, los pimientos y el queso. • Salpimiente y mezcle muy bien hasta obtener una masa muy bien amalgamada. • Con las manos humedecidas, forme pastelitos y páselos por la apanadura.
- D  jelos reposar en la refrigeradora por 15 minutos y luego dórelos en una sartén con el aceite caliente. • S  valos calientes.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
8	25 Min. Aprox., más 15 Min. de reposo	15 Min. Aprox.

Tartaletas de arroz con pangora

INGREDIENTES

- 1 taza de **Arroz Grano Largo SUPER EXTRA**
 - 8 conchas para tartaletas
 - 8 tenazas de pangora
- 2 cucharadas de cebollino picado fino
- 1 cebolla perla pequeña picada muy fina
 - 1 rama de cilantro picado fino
 - 1 diente de ajo picado fino
 - 1 vaso de vino blanco
 - 2 tazas de consomé de pollo
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 de taza de pimiento rojo picado fino
 - 1 taza de salsa blanca
- 3 cucharadas de queso parmesano
 - 1 cucharada de perejil picado
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 taza de salsa blanca
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

• En una sartén sofría la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente dorados. • Incorpore los pimientos, el cilantro y deje dorar 5 minutos más. • Añada la carne de pangora y cocine por 5 minutos más. • Reserve en caliente. • En una sartén, caliente el aceite y dore el arroz por unos minutos. • Incorpore el vino y deje que se evapore. • Añada el consomé y deje cocinar el arroz hasta que se haya absorbido completamente el líquido y el arroz esté cocido. • Incorpórelo a la preparación del cangrejo. • Mezcle todo y rellene con esta preparación las tartaletas. • Rocíe con la salsa blanca, el queso y el perejil. • Lleve al horno precalentado a temperatura alta hasta que se gratinen ligeramente. • Sirva caliente.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
8	15 Min. Aprox.	35 Min. Aprox.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
18	45 Min. Aprox.	40 Min. Aprox.

Empanadas de verde con arroz y pollo



INGREDIENTES

- 4 plátanos verdes
- 1 taza de arroz cocido
- 1 cebolla perla picada muy fino
- 2 dientes de ajo machacados y picados muy fino
 - 1 pizca de comino
 - 1 cucharada de mantequilla
 - 1 cucharada de aceite
- 1 taza de carne de pollo cocida y desmenuzada
 - 1/4 de taza de arvejas precocidas
- 1 zanahoria amarilla cocida y picada en dados pequeños
 - 1/2 pimiento rojo picado fino
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Cocine los verdes pelados y troceados con la mano en agua muy caliente con sal hasta que estén muy blandos. • Saque de uno en uno a una bandeja y aplástelos con un mazo o rodillo. • Golpéelos, aplástelos y estírelos hasta que obtenga una masa muy elástica. • Si es necesario, coloque un poco de agua de la cocción para que obtenga esa elasticidad, y con las manos untadas de aceite, amase muy bien, tape y reserve en caliente. • En una sartén, coloque la mantequilla y el aceite, dore la cebolla, el ajo y el pimiento; incorpore el pollo, el arroz, las arvejas y las zanahorias. • Salpimiente. • Agregue el comino, remueva incorporando todo y deje cocinar por 15 minutos. • Haga bolitas con la masa de verde, estírelas en medio de dos plásticos. • Coloque el relleno, pegue los bordes formando las empanadas y fríalas en aceite muy caliente. • Sirva calientes.

Sopa de arroz y acelgas



INGREDIENTES

- 1 taza de **Arroz Blanco SUPER EXTRA**
 - 6 hojas de acelgas
- 1 pechuga de pollo troceada
 - 1 cebolla larga picada fino
 - 1 diente de ajo
- 1 hojita grande de albahaca
 - 6 tazas de agua hirviendo
- Aceite de oliva / Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

• Pique la cebolla muy fina y sofría en una sartén con un poco de aceite de oliva. • Cuando empiece a transparentar, añada el arroz bien lavado, el pollo y dórelos por unos 5 minutos. • Incorpore el agua y deje cocinar por 20 minutos. • Lave muy bien las acelgas, escurra y quite los troncos; córtelas en trozos, incorpore a la sopa y deje cocinar por 5 minutos más. • En un mortero, aplaste el diente de ajo, una pizca de sal y la hoja de albahaca. • Diluya la mezcla obtenida con un poco de caldo de sopa preparada y deposítelo en la olla; deje cocinar por 5 minutos más. • Sirva caliente.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 min. aprox.	40 min. aprox.



Consomé con arroz

INGREDIENTES

- 4 tazas de consomé de pollo
 - 2 tazas de arroz cocido
- 1 taza de chochitos precocidos
- 3 cucharadas de pimiento rojo picado
- 3 cucharadas de pimiento verde picado
 - 1/2 taza de cebollín picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de estragón seco
 - 1 cucharadita de maicena
 - 2 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de queso maduro rallado

PREPARACIÓN

- En una olla grande, ponga el consomé, el arroz, el chocho, los pimientos rojo y verde, el cebollín y el estragón; revuelva bien.
- Cocine a fuego medio hasta que hierva la mezcla; luego baje el fuego y deje cocinar durante 5 minutos.
- En un recipiente pequeño, disuelva la maicena en el agua e incorpore a la sopa.
- Cocine por 5 minutos o hasta que la sopa espese un poco; revuelva de vez en cuando.
- Sirva caliente rociado del queso y el perejil.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	10 Min. Aprox.	10 Min. Aprox.



Sopa de pollo con arroz

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz grano largo
 - 1 taza de leche
- 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 2 cucharadas de maicena
- 2 cubitos de concentrado de pollo
- 1 ramita de cebolla blanca picada fino
- 3 hojas grandes de albahaca picadas muy fino
 - 1/4 de cucharadita de tomillo
 - 4 tazas de agua bien caliente
 - 2 tallos de apio picados
 - 1 zanahoria cortada en rodajas
- 1 pechuga de pollo cortada en cubos
 - Pimienta

PREPARACIÓN

- Caliente el aceite en una olla profunda y sofría la cebolla hasta que esté transparente.
- Incorpore el apio, las zanahorias, el pollo y dore por 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Agregue el arroz lavado y dore por otros 5 minutos.
- Añada el agua y el concentrado de pollo, cocine hasta que el arroz esté blando.
- Disuelva la maicena en la leche e incorpórela a la preparación, junto con el tomillo y la albahaca.
- Revise la sazón y, removiendo constantemente, deje cocinar por 5 minutos más.
- Sirva muy caliente.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.





Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	45 Min. Aprox.

Sopa de cerdo con arroz

INGREDIENTES

- 8 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de color
- 1 tableta de concentrado de carne
 - 1 cebolla mediana picada
 - 1 taza de apio rebanado
 - 1 taza de zanahoria rebanada
 - 1/4 de taza de perejil picado
 - 1/2 cucharadita de tomillo
 - 1 hoja de laurel
- 500 gramos de carne de cerdo sin grasa cortada en cubos
 - 2 tazas de arroz cocido
 - 2 cucharadas de jugo de limón

PREPARACIÓN

- En una olla grande, ponga el aceite de color y sofría la cebolla hasta que esté transparente, incorpore la carne y déjela dorar.
- Agregue el agua con el concentrado de carne, el apio, la zanahoria, el perejil, la pimienta, el tomillo y la hoja de laurel.
- Ponga a hervir a fuego alto. • Revuelva una o dos veces. • Baje el fuego, deje cocinar sin tapa, de 10 a 15 minutos. • Agregue la carne, deje cocinar, de 5 a 10 minutos más o hasta que se cueza la carne. • Saque y deseche la hoja de laurel. • Poco antes de servir, incorpore el arroz y el jugo de limón.



Sopa cremosa de arroz

INGREDIENTES

- 1 zanahoria picada en dados
- 1 ramita de cebolla picada fino
- 2 cucharaditas de margarina o mantequilla
- 1 1/2 tazas de arroz grano largo cocido
- 1 tableta de concentrado de pollo
 - 6 tazas de agua caliente
- 1 1/2 tazas de leche descremada
 - 1/2 taza de arvejas cocidas
 - 2 cucharadas de jerez seco
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- En una olla de 2 litros, derrita la margarina y sofría las verduras a fuego medio-alto hasta que estén suaves. • Incorpore el arroz, el agua caliente, el concentrado de pollo y la leche. • Baje el fuego, deje cocinar durante 5 minutos, luego incorpore el jerez. • Rectifique la sazón y sirva caliente.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	15 Min. Aprox.



Sopa de la abuela

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	20 Min. Aprox.	35 Min. Aprox.

INGREDIENTES

- 1/2 taza de arroz
- 1/2 cebolla puerro
- 1/2 ramita de cebolla blanca picada fino
 - 150 gramos de espinacas
 - 1 taza de papas troceadas
 - 1 cucharadita de mantequilla
- 2 cubitos de concentrado de pollo
 - 1 pechuga de pollo
 - 4 tazas de agua caliente

PREPARACIÓN

- Lave la cebolla puerro, píquela en rodajas y sofría junto con la cebolla blanca en la mantequilla.
- Incorpore la pechuga de pollo desmenuzada, el arroz bien lavado y dore por 5 minutos.
- Añada el caldo preparado con las pastillas de concentrado y el agua hirviendo.
- Deje cocer por 10 minutos, añada las papas y deje cocer por 15 minutos más.
- Al final incorpore las espinacas bien lavadas y picadas.
- Rectifique la sazón.
- Deje cocer con la olla a medio tapar durante 5 minutos.
- Sirva muy caliente.



Potaje de arroz y lentejas

INGREDIENTES

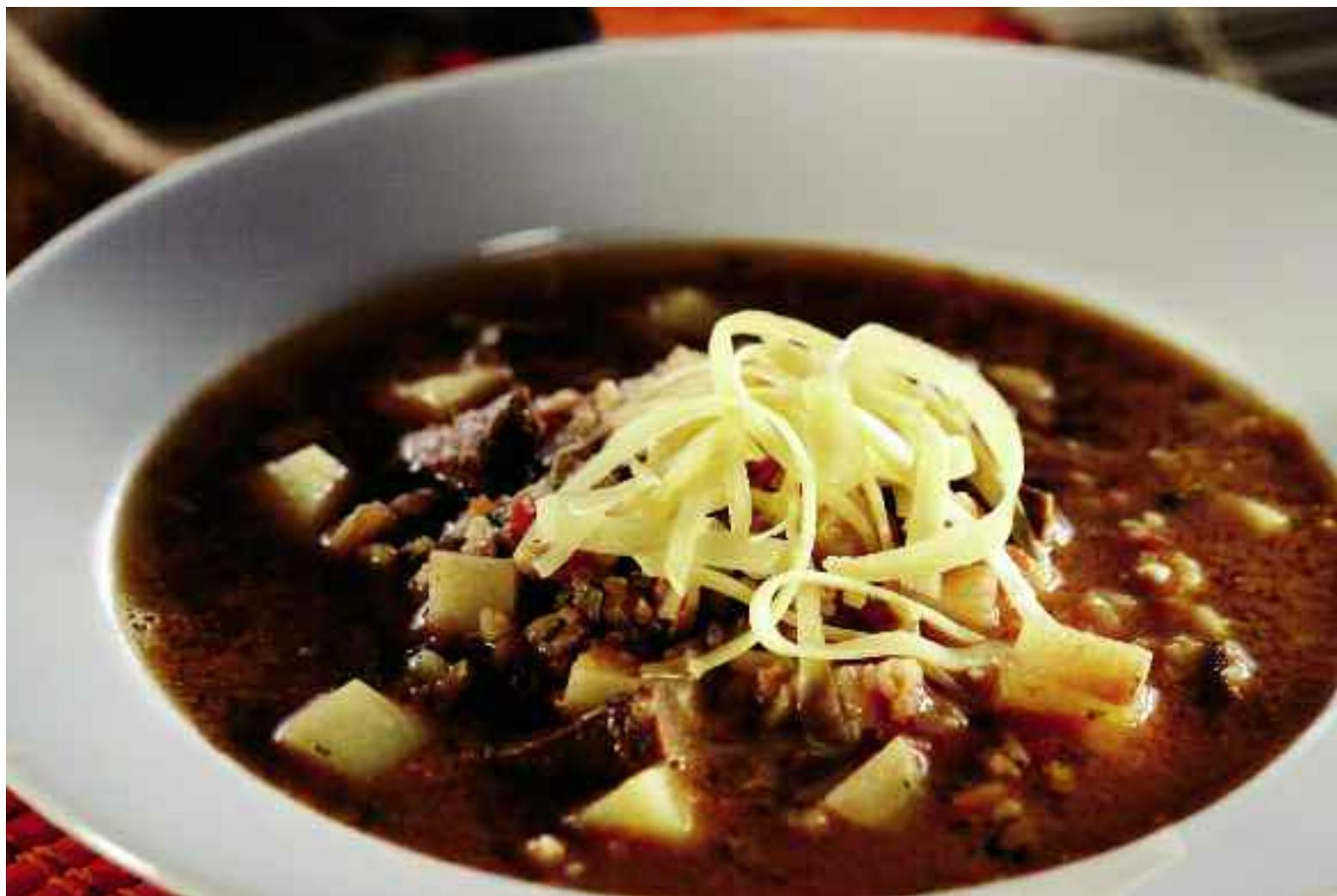
- 1 taza de lentejas
- 3/4 de taza de arroz grano largo
 - 1 cebolla blanca picada fino
- 2 cucharadas de cebolla paiteña picada fino
 - 2 tallos de apio pelados y picados fino
 - 1 diente de ajo
- 100 gramos de tocineta ahumada
 - 1 ramita de perejil
- 2 cucharadas de pasta de tomate
 - 2 litros de agua
 - Cilantro picado
- Aceite de oliva / Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

• Limpie las lentejas y póngalas en remojo en agua fría, durante al menos 12 horas. • Quite las que floten y escúrralas. • Enjuáguelas con agua y póngalas en una cacerola con un litro de agua caliente, la cebolla blanca y una pizca de sal. • Deje cocinar a fuego moderado durante 20 minutos. • Prepare mientras tanto un picadillo con la tocineta, ajo, la cebolla paiteña, el apio y el perejil; póngalo en una segunda cacerola con 4 cucharadas de aceite. • Lleve al fuego y dórelos. • Apenas hayan tomado color, añada la pasta de tomate, el arroz bien lavado y dore por unos 10 minutos más, removiendo constantemente. • Incorpore el agua restante y cocine por otros 20 minutos. • Agregue las lentejas junto con su caldo de cocción y, removiendo de vez en cuando, deje cocinar por 5 minutos más. • Sirva muy caliente espolvoreado de cilantro picado.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	1 hora Aprox.



Minestrone de arroz e hígado

INGREDIENTES

- 200 gramos de arroz integral
- 150 gramos de hígado de ternera
 - 60 gramos de mantequilla
 - 2 papas
 - 1 cebolla
 - 2 tallos de apio
 - 1 lata de tomate triturado
 - 1 manojo de perejil
- 2 puñados de queso maduro rallado
- 2 cubos de concentrado de caldo de res
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Hierva el hígado durante 10 minutos y córtelo en daditos pequeños.
- Pele las papas y córtelas también en daditos.
- Derrita la mantequilla en una cacerola y vierta en ella la cebolla, el apio y el perejil muy bien triturados.
- Deje que se doren bien y añada el tomate triturado.
- Cocine durante 5 minutos.
- Agregue a la cacerola el hígado y las papas y, sin dejar de remover, permita que el hígado y las papas adquieran sabor durante unos minutos.
- Añada un litro y medio de agua junto con los dos cubos de concentrado.
- Cocine por 45 minutos.
- Vierta el arroz y prosiga la cocción por otros 15 minutos más.
- Apague el fuego y deje reposar un momento el minestrone tapado.
- Sazone con pimienta y rocíe con el queso rallado por encima.
- Mezcle bien y sirva.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	25 Min. Aprox.	1 hora Aprox.

Sopita de arroz a la crema



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz grano largo
 - 2 tazas de agua
 - 2 tazas de leche
- 1 cucharada de aceite de color
- 1 ramita de cebolla blanca picada muy fino
 - 100 gramos de queso fresco rallado
- 1 zanahoria amarilla picada muy fino
- 1 cucharadita de cilantro picado fino
 - Crema de leche ligeramente batida
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

• Coloque en una cacerola el aceite de color y sofría la cebolla hasta que se encuentre ligeramente transparente. • Incorpore el arroz, las zanahorias y dore por 3 minutos más. • Vierta el agua hirviendo, las papas, salpimiento y deje cocinar por 20 minutos, hasta que el arroz se encuentre bien abierto. • Añada la leche y deje cocinar por 5 minutos más. • Agregue el queso y retire del fuego. • Deje reposar por 5 minutos tapada. • Sirva con una cucharada de crema ligeramente batida y rociado de cilantro.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	30 Min. Aprox.



Sopa de arroz a la oriental

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz blanco cocido
 - 6 tazas de consomé de pollo
 - 3 muslos de pollo troceados
- 200 gramos de camarones pelados y desvenados
 - 1/2 pimiento rojo cortado en dados
 - 1 zanahoria pequeña picada en dados
 - 1 taza de berros troceados
- 4 hojas tiernas de nabo chino picadas grueso
 - 1 taza de arvejas precocidas
 - 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 ramita de cebolla blanca picada muy fino
 - 1/4 de taza de jerez
- Un chorrito de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- En una cacerola de fondo grueso o wok, caliente el aceite y sofría la cebolla hasta que esté ligeramente transparente, incorpore las zanahorias, los pimientos, el pollo, los camarones y el jengibre. • Deje dorar por cinco minutos hasta extraer el sabor de las carnes.
- Incorpore el consomé, el arroz, sazone con sal y pimienta. • Cocine por 10 minutos. • Añada los berros, el nabo, las arvejas e incorpore el jerez. • Deje cocinar por cinco minutos más. • Sirva muy caliente.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	20 Min. Aprox.







PLATOS FUERTES

Nada mejor para calentar
el espíritu que un
sustancioso plato fuerte
en el que el arroz es el
invitado de honor

SUPERMAXI
el placer de comprar

Arroz frito

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	30 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.



INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz precocido bien lavado
 - 4 tazas de agua hirviendo
- 1/4 de taza de cebolla de verdeo picada fino
- 1 diente de ajo picado muy fino
 - 1/4 de taza de aceite de oliva
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Caliente el aceite en una cacerola, coloque el arroz y dórelo por 10 minutos, sin dejar de remover.
- Incorpore la cebolla y el ajo.
- Sazone con sal y pimienta.
- Dore por 2 minutos más.
- Agregue el agua y cocine a fuego bajo, removiendo delicadamente de vez en cuando con un tenedor; si es necesario, incorpore más agua.
- Deje cocinar por 15 minutos o hasta que esté el grano blando.
- Ideal para la guarnición de una carne al jugo, estofado, etc.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	35 Min. Aprox.

Arroz con Coca-Cola

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz precocido
 - 4 tazas de Coca-Cola
 - 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de cebolla perla picada muy fino
- 6 lonchas de tocino ahumado picado muy fino
- 1/4 de taza de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- En una cacerola, caliente el aceite y dore el arroz bien lavado, por 5 minutos.
- Incorpore el tocino ahumado y dore por 3 minutos.
- Agregue la cebolla y dore por 2 minutos más.
- Agregue la Coca-Cola, las pasas, salpimiente.
- Cocine tapado a fuego medio hasta que el arroz se haya ablandado y la Coca-Cola se haya reducido completamente.
- Remueva cuidadosa y ocasionalmente con un tenedor.





Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	10 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.

Arroz escarlata

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz blanco grano largo
 - 1 remolacha pequeña
 - 1 diente de ajo
 - 1 ramita de cebolla
 - 1 taza de caldo de pollo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- En una cacerola coloque 4 tazas de agua, la remolacha pelada y cortada en cuartos, la sal, la cebolla troceada y el ajo. • Lleve a ebullición por 5 minutos. • Añada el arroz bien lavado, deje cocinar por 10 minutos. • Retire del fuego. • Cuele. • Retire la remolacha, las cebollas, el ajo y lave bajo el chorro de agua fría. • En la misma cacerola coloque el caldo de pollo frío, el aceite de oliva, 1 cucharadita de sal, incorpore el arroz y mezcle suavemente hasta que se impregne del caldo y el aceite. • Lleve al fuego, tape la olla y deje cocinar a fuego bajo por 10 minutos. • Sirva como guarnición del plato de su agrado.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	10 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.

Arroz verde

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz blanco grano largo
 - 1 taza de hojas de perejil
- 1 cubito de concentrado de pollo
 - 1 ramita de cebolla picada fino
 - 4 tazas de agua
 - Sal / Pimienta / Aceite

PREPARACIÓN

- Licue el perejil con una media taza de agua fría.
- Caliente el aceite en una cacerola y dore el arroz por unos 10 minutos.
- Incorpore la cebolla y dore por 2 minutos más.
- Añada el concentrado de pollo, el perejil licuado y el agua hirviendo.
- Remueva con un tenedor y deje cocinar por 5 minutos.
- Remueva nuevamente el arroz con el tenedor, tape y deje cocinar hasta que esté el arroz *al dente*.
- Si es necesario, puede añadir un poco más de agua.
- Apague el fuego.
- Deje reposar por 5 minutos y sirva.
- Ideal para acompañar carnes.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	20 Min. Aprox.



Arroz a la mostaza

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz precocido
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1 lata de tomate en conserva
- 1 ramita de cilantro picado muy fino
 - 3 cucharaditas de aceite
- 3 cucharadas de cebolla blanca picada fino
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

• En una cacerola, caliente el aceite y dore el arroz bien lavado, por 10 minutos. • Sin dejar de remover, incorpore la cebolla y dore por 3 minutos más. • Adicione el tomate escurrido y picado en daditos muy pequeños, la mostaza y el cilantro. • Salpimiente. • Agregue el caldo muy caliente, remueva y deje cocinar destapado, removiendo con un tenedor ocasionalmente por unos 5 minutos. • Baje el fuego, tape y deje cocinar hasta que el líquido se haya evaporado y el arroz esté *al dente*. • De ser necesario adicione líquido. • Esta es una sugerencia para la guarnición de su plato preferido.





Arroz estilado o escurrido

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	10 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz blanco
 - 6 tazas de agua
- 1 ramita de cebolla blanca o de verdeo
 - 3 cucharadas de aceite
 - 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

• Lleve a ebullición el agua. • Entre tanto, lave el arroz bajo el chorro de agua hasta que el líquido salga transparente. • Incorpore el arroz al agua hirviendo y deje cocinar por 8 minutos. • Retírelo y lávelo bajo el chorro de agua; deje reposar por 3 minutos. • En la misma olla, coloque 1 taza de agua fría, el aceite, la sal, la cebolla troceada, incorpore el arroz, mézclelo todo delicadamente. • Lleve a fuego bajo por 15 minutos.

Ensalada Singapur de arroz

INGREDIENTES

- 3 tazas de **Arroz Blanco SUPER EXTRA** cocido con una pizca de cayena y sal
 - 1/2 taza de jugo de piña
 - 1 taza de pepinillo en cubos
- 1 pimiento rojo morrón en cubos
 - 1 taza de zanahoria rallada
 - 2 cucharadas de jerez seco
- 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
 - 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de maní sin sal picado
 - 1/2 taza de cebollines rebanados
- 1 cucharada de cebollino picado fino

PREPARACIÓN

- Mezcle el arroz, el pepino, el pimiento, las zanahorias y los cebollines en un recipiente grande.
- Mezcle el jugo del limón, el jerez, el vinagre, el jengibre y el jugo de piña en un recipiente pequeño; revuelva bien.
- Vierta sobre la mezcla el arroz; mueva bien para integrarlo todo.
- Tape y refrigere durante 2 horas.
- Espolvoree con el cilantro, el cebollino y el maní antes de servir.
- Acompañe con hojas de escarola.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	Ninguna





Ensalada de arroz, salmón y aguacate

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz grano largo
- 100 gramos de salmón ahumado
 - 2 aguacates semi maduros
 - 1 limón
- 1 remolacha pequeña cocida y cortada en dados
 - 1/2 taza de chochitos precocidos
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharada de vinagre
 - 1 cucharadita de mostaza
 - 2 cucharadas de mayonesa
 - 1 cucharadita de azúcar
- Sal / Pimienta recién molida

PREPARACIÓN

- Cocine el arroz *al dente* en abundante agua con sal.
- Lave con agua fría y deje en reposo.
- Corte los aguacates en rebanadas y páselos por el jugo de limón.
- En un bol, mezcle el chochito, la remolacha cortada en dados, los aguacates y el salmón cortado en dados.
- Aparte, haga una salsa con la mostaza, la mayonesa, el azúcar, el aceite de oliva, la pimienta y el vinagre.
- Salpimiente.
- Coloque el arroz en una bandeja y distribuya las verduras encima.
- Ponga la salsa de aderezo.
- Sirva bien frío.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	25 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	10 Min. Aprox.



Ensalada primavera

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz blanco cocido
- 1 taza de puntas de espárragos
- 1 taza de arvejas tiernas precocidas
 - 1 cebolla puerro
- 1 taza de chochitos bebés en conserva
 - 1/2 taza de vino blanco seco
 - 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de caldo de pollo bien sazonado
 - 1 cucharada de perejil picado fino
- 1/4 de taza de queso maduro cortado en dados
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Corte la cebolla puerro en rodajas y hierva en una cacerola con la mantequilla. • Incorpore las arvejas, las puntas de espárragos y los chochitos. • Riegue una taza de caldo caliente y cocine por 5 minutos. • Agregue el vino y deje evaporar a fuego alto por 5 minutos más. • Añada el arroz, salpimiente y mezcle delicadamente hasta completar todo.
- Retire del fuego, coloque el queso y sirva rociada con perejil. • Sirva caliente o fría.



Ensalada de arroz y manzana

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz integral cocido
 - 1 manzana roja
 - 1 manzana verde
- 4 cucharadas de yogurt natural
 - 3 cucharadas de jerez
 - 2 cucharaditas de curry
 - 1/3 de taza de pasas rubias
- 1/2 taza de apio pelado y picado en dados pequeños
 - Jugo de limón
- Una pizca de clavo de olor molido
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- En un bol combine el yogurt, el jerez, el curry y el clavo.
- Salpimiente y revuelva muy bien hasta incorporar todo y obtener una mezcla muy amalgamada.
- Reserve en la refrigeradora.
- Descorazone las manzanas, pélelas y córtelas en dados.
- Páselas por el jugo de limón para evitar que se oxiden.
- Incorpórelas a la mezcla anterior junto con las pasas y el apio.
- Revuelva y de último agregue el arroz.
- Incorpórelolo todo.
- Refrigere antes de servir.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	20 Min. Aprox.	Ninguno



Canelones rellenos de arroz a la parmesana

INGREDIENTES

- 12 canelones precocidos
 - 1 taza de arroz cocido
 - 1 taza de crema de leche
 - 1 cucharada de harina
- 3 cucharadas de mantequilla
 - 1 yema de huevo
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada fino
- 1 taza de espinacas cocidas, bien escurridas y picadas fino
 - 1/4 de taza de queso parmesano
 - 6 lonchas de queso Cheddar
 - 2 tazas de leche
 - 3/4 de taza de nueces troceadas
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

• En una cacerola, caliente dos cucharadas de mantequilla y dore la harina. • Incorpore la leche, salpimiente y deje cocinar hasta que espese sin dejar de remover. • Añada la yema de huevo y cocine por 1 minuto más sin dejar de remover. • Retire del fuego y reserve. • En una sartén, derrita la cucharada restante de mantequilla y dore la espinaca a fuego medio. • Incorpore la cebolla, las nueces y deje cocinar por 10 minutos. • Añada la mitad de la salsa blanca y el arroz cocido. • Revise la sazón. • Retire del fuego y deje reposar por 10 minutos. • Rellene con esta preparación los canelones, colóquelos en bandejas pequeñas refractarias de dos en dos, báñelos con la salsa blanca sobrante y la crema de leche. • Ubique una loncha de queso Cheddar en cada una de las bandejas. • Rocíe con el queso parmesano, algunas nueces troceadas y lleve a gratinar al horno. • Sirva caliente.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.





Pollo relleno de arroz y pistachos

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
8-10	20 Min. Aprox.	1 hora Aprox.
	+ 15 en refrigeradora	

INGREDIENTES

- 1 pollo
- 250 gramos de arroz integral cocido al dente
 - 1/2 taza de pistachos triturados
 - 1/2 taza de pasas picadas
 - 1/4 de taza de ciruelas picadas fino
 - 1 rama de perejil picado fino
 - 1 cucharada de curry
 - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
 - 2 cucharadas soperas de ajonjolí tostado
 - 1 limón
 - Sal / Pimienta recién molida

PREPARACIÓN

- Lave y seque muy bien el pollo. • Salpimiéntelo por dentro y por fuera.
- Mezcle en un bol el aceite de oliva, el curry y el zumo de limón, hasta obtener una mezcla muy bien amalgamada. • Embadurne el pollo con esta preparación y déjelo reposar en la nevera por 15 minutos. • Tueste el ajonjolí por 2 minutos. • En un recipiente mezcle las pasas, las ciruelas, los pistachos, el perejil y el arroz, salpimiente e incorpórelo todo. • Rellene con esta preparación el pollo, presionando un poquito para que quede compacto, sujete con un palillo la piel de la abertura para que no se salga el relleno durante la cocción.
- Coloque el pollo en una bandeja refractaria. • Cúbralo con papel aluminio, añada una taza de consomé y lleve al horno precalentado a temperatura media por 45 minutos aproximadamente o hasta que al pinchar la pechuga del pollo, el jugo que salga sea claro. • Retire el papel los últimos minutos de cocción para que se dore. • Sirva.



Tomates rellenos con arroz integral

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral
 - 4 tomates grandes
- 100 gramos de jamón troceado fino
- 2 tazas de caldo de pollo con poca sal
- 1 cucharada de orégano fresco picado
 - 1 cucharadita de mejorana
- 1/8 de cucharadita de pimienta cayena
- 1 zuquini pequeño cortado en dados
 - 1/4 de taza de perejil fresco picado
 - 1/4 de taza de cebollino picado
 - 1/2 taza de queso holandés
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

- Lave los tomates, córtelos una tapa en la parte superior y retire la pulpa con una cuchara para dejarlos huecos. • Sazónelos con sal y pimienta. • Resérvelos. • Lleve el caldo a fuego alto y deje hervir. • Agregue el arroz bien lavado, la mejorana, el orégano y la pimienta cayena. • Deje que hierva. • Reduzca el fuego. • Tape, deje cocinar durante 10 minutos. • Agregue el jamón, los zuquinis, el cebollino y el perejil. • Tape, deje cocinar durante 10 minutos más o hasta que el arroz esté casi suave y el líquido se haya absorbido. • Coloque los tomates en un molde refractario engrasado. • Rellénelos con la preparación del arroz, rocíe con los quesos y lleve al horno precalentado a temperatura media por 10 minutos. • Sirva inmediatamente.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	40 Min. Aprox.	1 hora Aprox.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	20 Min. Aprox.	1 hora Aprox.

Piernas de pavo rellenas con potaje de arroz

INGREDIENTES

- 2 piernas de pavo deshuesadas
- 250 gramos de arroz blanco
- 600 gramos de espinacas
- 150 gramos de tocineta picada fino
 - 3 dientes de ajo
 - 1 zanahoria
 - 1 cebolla
- 2 ramas de apio
 - 1 taza de vino blanco
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1/2 taza de pasas rubias
- 1/4 de taza de nueces
- 1/4 de taza de vino blanco
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 1 cucharadita de acheto balsámico
- Sal / Pimienta / Aceite de oliva

PREPARACIÓN

• Haga una marinada con 1/4 de taza de vino blanco, 1/2 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de azúcar morena, 1 cucharadita de acheto balsámico, sal y pimienta. • Bañe con esta preparación las piernas y lleve a la refrigeradora hasta el momento de rellenarlas. • Sofría en una cacerola, con un poco de aceite, las zanahorias cortadas en dados, el apio lavado y cortado en daditos; la tocineta, la cebolla, las pasas, nueces y los ajos picados fino. • Dore todo durante unos minutos, a fuego suave. • Cuando haya tomado color, añada el arroz bien lavado. • Deje que se vaya tostado sin dejar de remover. • Una vez tostado el arroz, vierta el vino blanco seco. • Deje que éste se evapore y añada un poco de caldo, removiendo a menudo. • Salpimente. • Lave y corte en juliana las espinacas y añádalas a la cacerola. • Vierta el resto del caldo. • Cocine hasta que el arroz esté en su punto. • Rellene las piernas de pavo con esta preparación. • Cosa para que no se salga el relleno al momento de la cocción. • Disponga las piernas en un recipiente de horno, embadurne con mantequilla y lleve al horno precalentado a temperatura media, hasta que estén doradas. • Sirva acompañadas de las verduras de su agrado cocidas al vapor.



Chuletas con relleno de arroz con frutas



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	30 Min. Aprox.

INGREDIENTES

- 6 chuletas grandes de cerdo
 - 1 taza de arroz cocido
 - 1/2 taza de pasas
- 1/4 de taza de jugo de naranja
 - 3 cucharadas de margarina
- 1 manzana verde pelada y picada en dados
 - 1/2 taza de nueces picadas
 - 1/2 taza de vino blanco
- 3 cucharadas de galletas de sal molidas

MARINADA

- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de tomillo
 - 1 ramita de romero
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

• Incorpore en un bol todos los ingredientes de la marinada, unte las chuletas con esta preparación y deje reposar por 5 minutos. • Aliste el horno a temperatura media. • En una sartén caliente la margarina, incorpore todos los ingredientes menos las chuletas y deje cocinar por unos 10 minutos. • Corte las chuletas por la mitad y rellénelas con la preparación del arroz. • Lleve las chuletas a una sartén caliente con aceite de oliva y séllelas de cada lado por 2 minutos. • Dispóngalas en una fuente refractaria, rocíe con un chorrito de aceite de oliva. • Lleve a horno precalentado a temperatura media hasta que estén ligeramente doradas, más o menos 15 minutos.





Pimientos rellenos de arroz y cangrejo

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	35 Min. Aprox.

INGREDIENTES

- 4 pimientos verdes grandes
- 1 taza de arroz precocido cocido
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
 - 1 taza de pulpa de cangrejo
- 1 taza de arvejas precocidas
 - 1 cebolla perla picada fino
 - 1 diente de ajo picado fino
 - 1 taza de caldo de pollo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de acheto balsámico
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Lave muy bien los pimientos y corte una tapa longitudinalmente. • Retire las semillas y las nervaduras internas. • Salpimiéntelos, rocíelos con el acheto balsámico y una cucharada de aceite.
- En una sartén profunda, caliente el aceite y dore la cebolla y el ajo por 3 minutos. • Añada el arroz, el pollo, el cangrejo, las arvejas, el laurel y el caldo. • Salpimiente, remueva y deje cocinar por 10 minutos. • Retire el laurel y rellene con esta preparación los pimientos, lleve a horno precalentado a temperatura media por 15 minutos.
- Sirva.



Torta de arroz con pimientos y fruta

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
8	25 Min. Aprox. más 30 Min. de reposo	40 Min. Aprox.

INGREDIENTES

- 600 gramos de arroz blanco
- 80 gramos de mantequilla
- 1 pimiento amarillo grande
- 1 ramito de cebollino muy fresco
- 4 cucharadas de queso Gouda rallado
- 2 peras peladas y picadas fino
- 1/2 taza de nueces picadas algunas enteras para la decoración
- Aceite / Sal / Pimienta en grano

SALSA

- 3 cucharadas de acheto balsámico
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de miel

PREPARACIÓN

- En un bol mezcle 3 cucharadas de aceite con unos granos de pimienta picados y 6 ramitas de cebollino cortado. • Deje aromatizar el aceite unos 30 minutos, luego fíltrelo. • Lave y seque los pimientos; ábralos y elimine semillas y nervaduras internas. • Córtelos en láminas; píntelos con el aceite aromatizado y cocínelos en una parrilla bien caliente hasta que estén blandos. • Píquelos en cuadrados, póngalos en un plato y salpimiente ligeramente.
- En una cacerola, lleve a ebullición abundante agua salada. • Añada el arroz, remueva y deje cocinar, sin tapa durante 15 minutos; debe quedar *al dente*. • Escurra el arroz y deje reposar por 3 minutos. • Ponga la mantequilla en un cuenco caliente hasta que se funda.
- Dore las peras y las nueces por 3 minutos. • Añada el arroz, el queso rallado, los pimientos y el cebollino. • Incorpore todo delicadamente. • Retire del fuego. • Engrase un molde, llene con la preparación del arroz, presionando con una cuchara para que se compacte.
- Lleve al horno precalentado a temperatura media por 15 minutos. • Retire del horno, deje enfriar ligeramente. • Desmolde y bañe con la salsa. • Decore con algunas nueces enteras.
- **Salsa:** En un bol, mezcle 3 cucharadas de acheto balsámico, 1/2 cucharadita de mostaza y 1 cucharada de miel.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
10	25 Min. Aprox.	45 Min. Aprox.

Molde de arroz con calabacín

INGREDIENTES

- 600 gramos de arroz
- 80 gramos de mantequilla
- 4 calabacines medianos
 - 2 sobrecitos de azafrán
 - 2 zanahorias
 - 3 ramas de apio
 - 1 cebolla
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1/2 vasito de vino blanco seco
- Caldo de verduras bien sazonado
 - Sal / Pimienta / Aceite

PREPARACIÓN

- Corte dos calabacines en lonchas muy finas a lo largo.
- Píntelas con aceite y saltee rápidamente en una sartén bien caliente.
- Páselas a un plato y sáelas.
- Corte los calabacines restantes, la zanahoria y el apio en daditos.
- Ponga en agua hirviendo salada unos 2 ó 3 minutos.
- Escorra y sofría en una sartén con un poco de mantequilla y un chorrito de aceite.
- Pique la cebolla y sofría en una cacerola con 50 gramos de mantequilla y 2 cucharadas de aceite.
- Cuando esté transparente añada el arroz y déjelo tostar unos instantes, mezclando con una cuchara de madera.
- Bañe con el vino y deje evaporar a fuego vivo.
- Prosiga la cocción, añada poco a poco el caldo hirviendo.
- Unos minutos antes de retirar del fuego, agregue el azafrán disuelto en un poco de caldo caliente.
- Incorpore al arroz el queso rallado, subdividido en dos partes y una parte de las verduras en daditos.
- Revise la sazón.
- Unte un molde redondo de bordes altos y disponga en el fondo una capa de arroz amarillo.
- Cubra con las lonchas de calabacín y termine con el arroz de verduras.
- Meta por 15 minutos en el horno precalentado a temperatura media.
- Desmolde en una fuente y sirva.
- Decore con salsa de tomate y zuquinis.





Torta de arroz con camarones

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 3 cucharadas de mantequilla
 - 30 camarones
 - 2 tomates hechos puré
 - 1 taza de hojas de berros
 - 1 cebolla perla pequeña
 - 1/2 vasito de vermut seco
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de caldo de pescado
 - 1 ramita de cilantro
 - Sal

PREPARACIÓN

• Pele y desvene los camarones, salpimiente y saltee a fuego vivo, en una sartén con poca mantequilla por 5 minutos. • Báñelos con la mitad del vermut y deje evaporar; luego retírelos del fuego. • Ponga la mitad en el procesador de alimentos y trítúrelos. • Reserve la otra mitad para la decoración. • Pique la cebolla y sofríala en una cazuela con 2 cucharadas de mantequilla; pase la mitad del sofrito a otra cazuela. • Sofría las pieles del camarón, añada el puré de tomate y cocine hasta obtener una salsa espesa. • Retire las pieles del camarón y añada la mitad del arroz. • Mezcle bien el arroz con la salsa, bañe con el vermut restante y cuando esté ya evaporado, añada un cucharón de caldo de pescado hirviendo. • Llévelo a cocción añadiendo poco apoco el caldo necesario; antes de retirar del fuego, añada los camarones triturados y un toque de mantequilla. • Ponga al fuego otra cazuela con el sofrito de cebolla, añada el arroz restante, déjelo tostar y llévelo a cocción, añadiendo poco a poco el caldo de verduras hirviendo. • Unos minutos antes de sacarlo del fuego, añada las hojas de berro, previamente escaldadas unos instantes en agua hirviendo salada. • Unte un molde rectangular y coloque en el fondo una capa de arroz rosa y luego el arroz blanco. • Meta por 15 minutos en el horno precalentado a temperatura media. • Antes de servir, decore con los camarones salteados en mantequilla, salsa bechamel y rocíe con cebollino picado fino.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	25 Min. Aprox.	1 hora Aprox.





Torta de arroz con espárragos

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 kilo de espárragos
- 200 gramos de jamón de espalda troceado
- 100 gramos de queso Gouda rallado
- 1 cebolla perla pequeña
- 1/2 vasito de vino blanco seco
- 4 tazas de caldo de verduras bien condimentado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Pele los espárragos, elimine la parte más dura del tallo y lávelos; póngalos en una cacerola con agua hirviendo ligeramente salada y cocínelos hasta que estén tiernos, aproximadamente 3 minutos.
- Escúrralos, corte, revise las puntas y pique la parte más tierna de los tallos.
- Salpimiente ligeramente.
- Reserve.
- Pique muy fino la cebolla y sofría en una cacerola con la mantequilla y el aceite; añada el arroz y déjelo tostar unos instantes.
- Vierta el vino y déjelo evaporar, luego añada el caldo hirviendo.
- Lleve el arroz a cocción hasta que se haya evaporado el líquido y el arroz esté cocido.
- Retire el arroz del fuego, incorpore el queso y deje reposar por 5 minutos.
- Añada el jamón cortado en daditos, los espárragos triturados y revise la sazón.
- Mezcle todo hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado.
- Unte un molde redondo de bordes altos y coloque en el fondo las puntas de los espárragos de forma decorativa.
- Coloque la preparación del arroz.
- Lleve al horno precalentado a temperatura media por 20 minutos.
- Desmolde y sirva.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
10	25 Min. Aprox.	1 hora Aprox.

Corona de arroz y espinacas



INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 1 taza de queso holandés rallado
 - 300 gramos de espinacas
 - 3 huevos
 - 1/2 taza de perejil
- 2 cucharadas de mostaza granulada
 - Mantequilla
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Hierva el arroz en abundante agua con una cucharadita de sal por 15 minutos. • Escorra. • Lave con agua fría. • Deje reposar por 5 minutos. • Limpie y lave bien las espinacas. • Hiérvalas, escorra y estruje para retirarles el líquido; píquelas fino. • Ponga el arroz en un cuenco; añada los huevos batidos, el queso, el perejil picado y las espinacas. • Mezcle bien hasta incorporar todo.
- Vierta en un molde corona engrasado con mantequilla. • Cocine a baño maría, a temperatura media, durante 45 minutos. • Desmolde. • Decore con mostaza en grano. • Sirva.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
10-12	25 Min. Aprox.	1 hora Aprox.



Budín de arroz

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 250 gramos de jamón serrano troceado
- 1 taza de arvejas precocidas
- 2 zanahorias peladas, cocidas y picadas en dados
- 1 lata de champiñones
- 1/2 taza de alcaparras
- 6 cucharadas de guacamole
 - Mayonesa
- Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

• Cocine el arroz en abundante agua por 15 minutos. • Retírelo del fuego y páselo rápidamente por agua fría. • Ponga el arroz en una ensaladera y mézclelo con el jamón, las zanahorias, las arvejas y los champiñones troceados. • Agregue unas 2 cucharadas de mayonesa, salpimiente y mezcle bien. • Vierta la preparación en moldes individuales, presione e iguale la superficie y guárdelo en la refrigeradora por 1 hora. • Desmolde, coloque sobre cada uno de los budines una porción de alcaparras y una cucharada de guacamole.



Pastel de arroz y jamón

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido con achiote
 - 1 taza de arvejas precocidas
 - 100 gramos de jamón
- 1 lata de tomates escurridos y picados fino
 - 2 huevos
 - 1 pimiento rojo
 - 1 pimiento amarillo
 - 1 pimiento verde
- 2 cucharadas de cebollino picado fino
 - 1 cucharada de páprika
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada fino
 - 1 cucharadita de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- En una sartén caliente el aceite, sofía la cebolla por 2 minutos, adicione los pimientos picados en dados muy pequeños y dore por 5 minutos más.
- Incorpore el arroz, añada el jamón, las arvejas, los tomates, los huevos ligeramente batidos y sazone con sal y pimienta.
- Retire del fuego, coloque la preparación del arroz en un molde de corona enmantecado y lleve a horno precalentado a temperatura media por 15 minutos.
- Retire del horno, deje enfriar ligeramente.
- Vuelque el pastel en una bandeja.
- Sirva.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
8	20 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.





Torta de arroz con vegetales y fruta

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
8	30 Min. Aprox.	1 hora Aprox.

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
 - 2 zuquinis verdes
 - 2 zuquinis amarillos
- 2 zanahorias cocidas y picadas
- 1 cebolla puerro picada en dados
- 5 tazas de caldo de pollo bien condimentado
- 1 taza de brócoli limpio y troceado
- 1 diente de ajo machacado y picado muy fino
 - 1 manzana verde pelada y cortada en dados pequeños
 - 1/2 vaso de vino blanco
 - Aceite de oliva
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

• En una sartén, caliente una cucharada de margarina y una cuchara de aceite de oliva, sofría la cebolla puerro y el ajo hasta que estén transparentes. • Añada los zuquinis cortados en cubos, pero guarde un amarillo y otro verde para la decoración. • Incorpore las zanahorias, el brócoli y dore por 5 minutos. • Agregue el vino y deje evaporar por completo. • Incorpore 1 taza de caldo, deje cocinar por 3 minutos removiendo ocasionalmente. • Por último, coloque la manzana, remueva y deje cocinar por 5 minutos más. • Retire del fuego y reserve. • En una sartén de fondo grueso, caliente la mantequilla restante y un chorrito de aceite de oliva, incorpore el arroz bien lavado y dore por 10 minutos, removiendo constantemente. Incorpore el vino y deje evaporar, luego añada el caldo restante, remueva y deje cocinar destapado por 10 minutos; tape, disminuya el fuego y deje cocinar por 10 minutos más. • Retire del fuego. • Engrase un molde, disponga lonchas finas de zuquini amarillo y verde pasadas por agua hirviendo en la base del molde. • Coloque una capa de arroz, luego la preparación de las verduras y la fruta. • Termine con el resto del arroz. • Lleve al horno precalentado a temperatura media por 15 minutos. • Retire del horno, desmolde y sirva.



Paella con pulpo y almejas

INGREDIENTES

- 300 gramos de arroz
- 500 gramos de almejas
 - 1 pimiento rojo
 - 1 pimiento verde
- 1 pulpo pequeño ya hervido y troceado
 - 1 taza de salsa de tomate
 - 2 dientes de ajo
 - Pimentón picante
 - Aceite de oliva
 - Caldo de pescado
 - Sal

PREPARACIÓN

• Abra las almejas y coleoquelas en una olla con un diente de ajo y medio vaso de vino. • Cole el líquido obtenido y reserve. • Quite las conchas a la mitad de las almejas; reserve las otras. • Parta el pulpo en trozos no muy grandes. • En una paellera u olla grande, sofría los pimientos cortados y sin pepitas en un poco de aceite junto a un ajo picadito. • Añada al sofrito el pulpo, el arroz y cocine un par de minutos, removiendo continuamente. • Sazone con sal y agregue el pimentón. • Añada a la olla la salsa de tomate, el caldo de pescado (el doble que el arroz) y deje cocinar, removiendo de vez en cuando. • A mitad de la cocción, agregue las almejas sin conchas junto con el líquido reservado, siga cocinando hasta que el arroz esté en su punto. • Antes de servir, coloque por encima las almejas con las conchas.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	20 Min. Aprox.	40 Min. Aprox.

Paella de mariscos

INGREDIENTES

- 350 gramos de **Arroz Precocido SUPER EXTRA**
 - 1 taza de arvejas precocidas
 - 4 presas de pollo deshuesado
 - 4 langostinos
 - 4 escalopas de lomo de cerdo
 - 100 gramos de anillos de calamar
 - 400 gramos de camarones
 - 20 mejillones con sus valvas
 - 20 almejas con sus valvas
 - 200 gramos de picudo
 - 2 tomates picados sin piel y sin semillas
 - 1 cebolla paiteña picada en dados
 - 2 dientes de ajo
 - 4 cucharadas de aceite de oliva
 - 1/2 taza de vino blanco
 - Caldo de pescado
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- En una sartén, coloque un chorrito de aceite, saltee los camarones pelados y desvenados manteniendo la colita y los langostinos enteros y sin pelar. • Reserve. • Coloque una sartén al fuego con el vino, incorpore los mejillones y las almejas. • Tape y deje que se abran unos 5 minutos aproximadamente, deseche las que no se hayan abierto. • Reserve. • Coloque una paellera al fuego y caliente el aceite, fría los trozos de pollo, el lomo y los calamares, todo ello ligeramente sazonado con sal. • Deje dorar. • Una vez fritos los ingredientes anteriores, añada la cebolla picada, el ajo y los tomates. • Sofría, vierta un cucharón de caldo y deje cocinar unos 10 minutos, eche el arroz, las arvejas, el pescado y el caldo de pescado hirviendo (la cantidad de caldo debe ser el doble del arroz) y el jugo que soltaron los moluscos. • Revuelva el arroz y, seguidamente, coloque encima los langostinos y los camarones. • Ponga los mejillones y las almejas. • Revise la sal y deje cocinar sin remover. • Antes de servir, deje reposar por 5 minutos.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	30 Min. Aprox.	1 hora Aprox.



Paella de jamón serrano y verduras



INGREDIENTES

- 500 gramos de arroz precocido bien lavado
 - 1/2 taza de cebolla perla picada fino
 - 2 dientes de ajo picado muy fino
 - 200 gramos de jamón serrano
- 2 zanahorias amarillas peladas y picadas en dados
 - 2 zuquinis amarillos picados en dados
 - 2 zuquinis verdes picados en dados
- 100 gramos de vainitas muy tiernas picadas diagonalmente
 - 2 tomates pelados, sin semillas y troceados
 - 4 tazas de caldo de pollo
 - 1 vaso de vino blanco
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - 2 cucharadas de perejil picado fino
 - Sal / Pimienta recién molida

PREPARACIÓN

- Lleve una paellera al fuego y caliente el aceite; sofría las cebollas y el ajo hasta que estén transparentes.
- Añada el jamón picado y el tomate; dore por 5 minutos.
- Adicione el arroz bien lavado y el caldo muy caliente, remueva y deje cocinar a fuego fuerte por 5 minutos.
- Baje el fuego, añada las verduras, salpimiente, remueva y deje cocinar por 20 minutos, si es necesario agregue más caldo.
- Incorpore el perejil antes de retirar del fuego.
- Tape con papel aluminio y deje reposar por 10 minutos antes de servir.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	20 Min. Aprox.	30 Min. Aprox.





Paella mixta

INGREDIENTES

- 600 gramos de arroz precocido
 - 50 mejillones
- 250 gramos de calamares limpios y picados en aros
 - 600 gramos de camarones limpios
 - 1 pimentón verde cortado en juliana
 - 1 pimiento rojo cortado en juliana
- 1 tomate sin piel y sin semillas cortado en dados
 - 1 taza de arvejas cocidas
 - 4 tazas de caldo de pollo
- 3 dientes de ajos machacados y picados finos
 - 1 cucharadita de azafrán en polvo
 - 1 ramita de perejil picado fino
- 8 vainitas chinas picadas en diagonal
 - 1/4 de taza de aceite de oliva
 - Carne de 6 patitas de pangora
 - 6 filetes de muslo de pollo
 - Sal

PREPARACIÓN

- Abra los mejillones al vapor. • Caliente el aceite en una paellera, sofría los pimientos y retírelos. • Eche el pollo, fríalo bien y sáquelo. • Sofría los calamares y sáquelos. • Incorpore el tomate y el arroz. • Sofría bien y añada el caldo hirviendo (el doble de la cantidad de arroz). • Sazone. • Añada los ajos, el perejil y el azafrán.
- Diluya con un poco de caldo y añada a la paellera, junto con las arvejas, las vainas, los calamares, los camarones, el pollo y los pimientos. • Cocine durante 25 minutos y antes de terminar la cocción, coloque encima los mejillones. • Incorpore la carne de pangora.
- Deje reposar por 5 minutos cubierto con un paño húmedo antes de servir.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	30 Min. Aprox.	40 Min. Aprox.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	15 Min. Aprox.	35 Min. Aprox.



Arroz con chanco

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 2 cucharadas de manteca de chanco
 - 1/2 cucharada de ajos molidos
 - 1 cebolla picada
 - 1 taza de arvejas
- 1 taza de choclos dulces desgranados
- 500 gramos de carne de chanco
 - 2 1/2 tazas de agua
 - 2 plátanos
- Ají / Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

• Caliente la manteca en una sartén profunda y fría bien los trozos de chanco. • Retire. • En la misma grasa prepare el aderezo con cebolla, los ajos, sal, pimienta y ají. • Ponga el agua y cuando suelte el hervor añada la carne, las arvejas, el choclo y el arroz, remueva, tape la olla. • Deje cocinar a fuego bajo y cuando empiece a secarse, acomode encima el plátano. • Sirva enseguida.



Festival de arroz integral Schullo

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de **Arroz Integral Schullo**
 - 1/2 pollo sin piel
- 1 taza de cebolla paitaña picada fino
 - 4 dientes de ajo (o al gusto)
 - 1 taza de apio picado en rodajas
- 1 taza de zanahoria picada en cuadrados
- 1 taza de pimiento rojo y verde picado
 - 1 cucharadita de jengibre rallado
- 3 cucharaditas de albahaca picada fino
 - 1 taza de champiñones
 - 1/2 taza de pasas
 - 1 taza de crema de leche
 - 1/2 taza de vino blanco
- 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de ajonjolí, almendras o nueces
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Ponga a remojar el arroz por una hora, luego cocínelo por 15 minutos en abundante agua.
- Escorra el agua y reserve.
- Cocine el pollo en 4 tazas de agua durante 20 minutos con todas las especias.
- Desmenuce el pollo y reserve el caldo.
- Haga un refrito con la cebolla paitaña, el ajo, el apio, la zanahoria, los pimientos y la albahaca, con aceite de oliva, incorpore el pollo, el arroz, los champiñones, el jengibre, el ajonjolí o las almendras y las pasas.
- Incorpórelo todo y añada 1 1/2 a 2 tazas de caldo, la crema de leche y el vino.
- Coloque esta preparación en un molde engrasado, tape con papel aluminio para que se cocine uniformemente.
- Lleve al horno precalentado a temperatura media hasta que el arroz esté en su punto, aproximadamente por 30 minutos.
- Desmolde y sirva.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
10	25 Min. Aprox.	1 hora 15 Min. Aprox.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	10 Min. Aprox.	20 Min. Aprox.

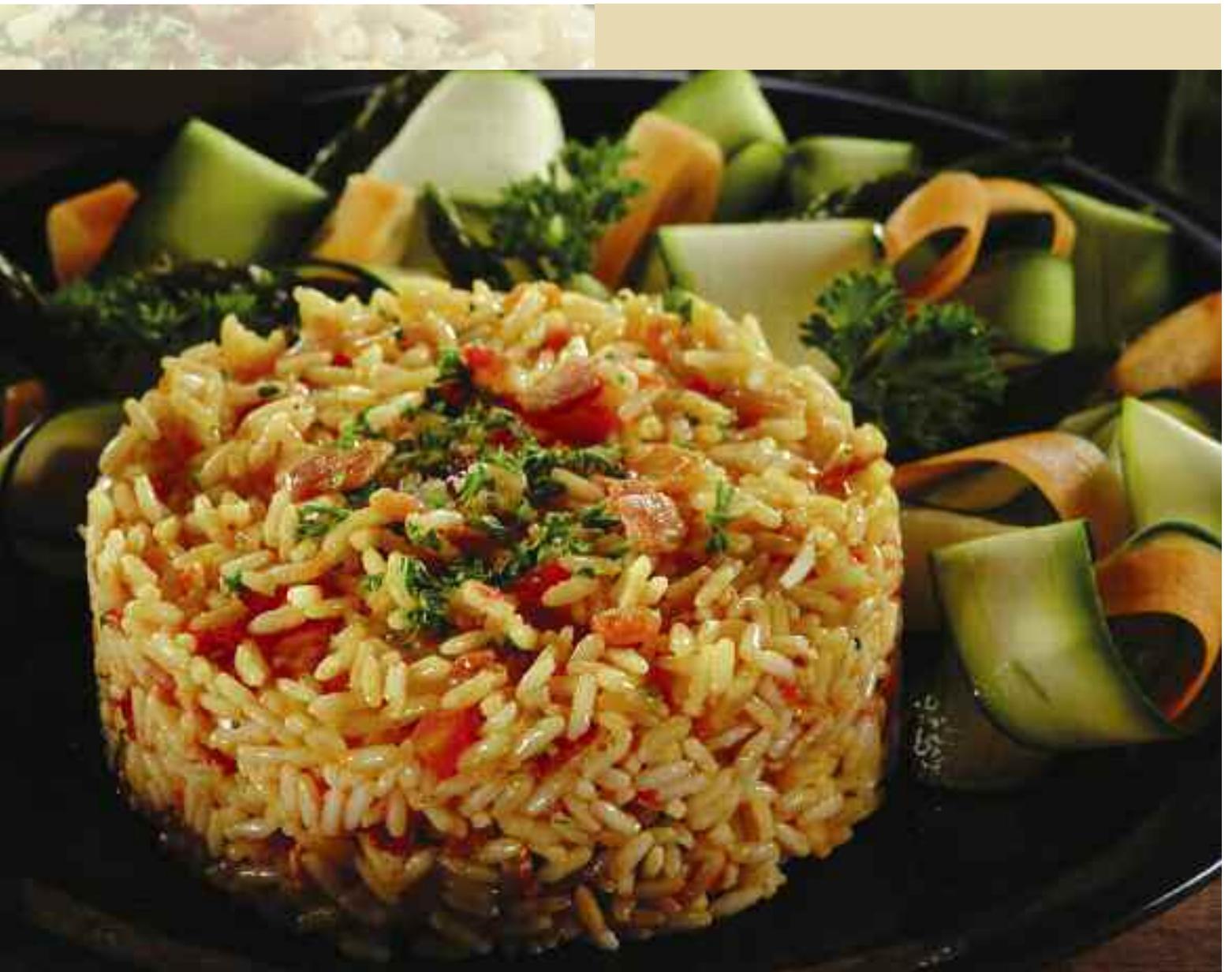
Arroz con tocineta y tomates

INGREDIENTES

- 400 gramos de arroz precocido
- 100 gramos de tocineta ahumada
- 400 gramos de tomate maduro troceado sin piel y sin semillas
 - 1 cebolla blanca picada fino
 - 4 tazas de agua hirviendo
- Aceite / Sal / Pimienta / Perejil

PREPARACIÓN

- En una olla con aceite, sofría ligeramente la tocineta, cortada en trocitos y la cebolla; cuando empiecen a tomar color, añada los tomates.
- Revuelva un poco y, a continuación, eche el arroz.
- Remueva para que se impregne de la salsa y vierta el agua caliente.
- Sazone con sal y pimienta y deje cocinar, durante unos 15 ó 20 minutos.
- Poco antes de terminar la cocción, espolvoree con perejil picado.
- Sirva recién preparado.





Arroz campesino

INGREDIENTES

- 300 gramos de arroz precocido
 - 40 gramos de mantequilla
- 50 gramos de queso gruyere rallado
- 2 cubitos de concentrado de pollo
 - 1 zanahoria rallada
- 80 gramos de hojas de rúcola
 - 1 ramita de perejil
- 1 litro de agua hirviendo
 - 1 huevo duro
- Aceite de oliva / Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Disuelva los cubos de concentrado en el agua caliente.
- Corte la rúcola en tiritas y hiévalas en una olla con un chorrito de aceite de oliva junto con la zanahoria.
- Cuando estén blandas, añada el arroz y vierta el caldo hirviendo. • Déjelo cocinar tapado a fuego suave durante 20 minutos, agregue la mantequilla y el queso rallado.
- Lleve a gratinar al horno precalentado a temperatura alta unos minutos. • Sirva acompañado con huevo duro.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	10 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.



Arroz integral Schullo con coco y almendras

INGREDIENTES

- 2 tazas de **Arroz Integral Schullo**
 - 3 tazas de agua
- 3 dientes de ajo finamente picados fino
 - 1/2 taza de cebolla blanca picada fino
 - 1 taza de coco fresco rallado
- 1/2 taza de almendras tostadas rebanadas
 - 1 taza de vino blanco
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
 - Sal

PREPARACIÓN

• Ponga en remojo el arroz por una hora, cocínelo en tres tazas de agua junto con la cebolla, el ajo y la sal, a fuego normal hasta que hierva, luego reduzca el fuego y deje cocinar hasta que el líquido se haya absorbido completamente. • Mantenga caliente. • Aparte, ponga las almendras en agua hirviendo, durante 1 ó 2 minutos, para que suelten las cáscaras, póngalas en agua helada, pélelas y rebánelas. • Tueste las almendras en el horno a temperatura media hasta que estén doradas. • Cuando el arroz esté listo, añade las almendras, el coco, el jengibre, el vino y deje que termine la cocción.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6 a 8	30 Min. Aprox. más	25 Min. Aprox.
	1 hora de remojo del arroz	



Arroz con nueces

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz precocido
- 100 gramos de queso gruyere
- 100 gramos de jamón ahumado
 - 50 gramos de nueces
 - 1 manzana roja
 - 1 limón
- 4 tazas de caldo de pollo bien sazonado
 - Salsa de soya
 - Aceite / Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- En una cacerola, caliente el aceite y dore el arroz por 10 minutos.
- Añada el caldo caliente, remueva y deje cocinar hasta que se empiece a evaporar el líquido.
- Tape, disminuya el fuego y deje cocinar hasta que el arroz esté *al dente*.
- Corte el jamón en cuadritos y el queso en dados.
- Pele la manzana y después córtela también en dados; páselos por jugo de limón para que no se oxiden.
- Condimente el arroz con aceite, pimienta y la salsa de soya.
- Agregue todos los ingredientes y mezcle bien.
- Por último, incorpore las nueces y rocíe con un poco de zumo de limón.
- Revise la sazón.
- Sirva caliente.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	40 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.

Arroz con toronja



INGREDIENTES

- 1 taza de **Arroz Precocido SUPER EXTRA**
 - 2 toronjas
 - 1 cebolla perla
 - 2 tallos de apio
- 2 cucharadas de mantequilla
 - 1 ramita de tomillo
- Sal / Pimienta / Perejil

PREPARACIÓN

- Limpie los tallos de apio y píquelos fino.
- Pele las cebollas y píquelas; hiévalas en una sartén con la mantequilla hasta que estén blandas.
- Exprima el jugo de la toronja.
- Coloque una olla en el fuego con 3 tazas de agua, eche la cebolla, el apio y el jugo de toronja.
- Sazone con sal y añada una ramita de tomillo.
- Cuando el caldo comience a hervir, eche el arroz en forma de lluvia.
- Deje cocinar durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Debe quedar seco y suelto.
- Retire la ramita de tomillo y sazone con pimienta antes de servir.





Arroz almendrado

INGREDIENTES

- 400 gramos de arroz precocido
 - 1 pimiento rojo
- 1 ramita de cebolla blanca picada muy fino
 - 1 taza de almendras peladas y fileteadas
 - 3 hongos sombrilla
 - 1 taza de arvejas precocidas
 - 4 cucharadas de aceite
 - 1 cucharadita de margarina
 - 3 cucharadas de vino blanco
 - 4 tazas de agua hirviendo
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- En una sartén profunda, caliente el aceite con la margarina y dore el arroz por 8 minutos.
- Agregue la cebolla, el pimiento picado en dados muy finos y sal-pimiente.
- Dore por unos 2 minutos más.
- Adicione el agua hirviendo, poco a poco, removiendo continuamente hasta completar toda el agua.
- Tape y deje cocinar a fuego medio por 10 minutos.
- Destape la sartén e incorpore el vino, las arvejas, las almendras y los hongos cortados en cuartos.
- Remueva delicadamente, tape y deje cocinar por 5 minutos más.
- Apague el fuego y deje reposar por 10 minutos antes de servir.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	35 Min. Aprox.



Arroz en piña

INGREDIENTES

- 300 gramos de arroz precocido
- 150 gramos de queso emmental
 - 2 piñas
 - 1 naranja
 - 12 cerezas confitadas
- 3 cucharadas de aceite
 - 1 pizca de sal
 - 1 limón
- Aceite de oliva / Sal / Pimienta blanca

PREPARACIÓN

• Lave muy bien las piñas con un cepillo, séquelas y pártalas por la mitad, a lo largo y sin quitarles el penacho. • Extraiga la pulpa, retire las semillas y córtelas en dados. • Trocee, también, el queso en dados. • Ponga a cocinar el arroz en dos litros de agua hirviendo y, transcurridos 20 minutos, escúrralo y páselo bajo un chorro de agua fría para quitar el almidón. • Déjelo reposar por 10 minutos. • Regrese al fuego la cacerola con 1/2 taza de agua fría, un chorrito de aceite de oliva y la sal. • Mezcle todo junto con el arroz. • Tape y deje cocinar a fuego medio por 10 minutos más. • Retire del fuego. • Cuando esté bien frío, mézclelo con la piña y el queso cortado en dados. • Salpimiente. • Rellene con este preparado las medias cáscaras de la piña y adorne con tiras finas de naranja y cerezas confitadas. • Sirva el plato acompañado de un aderezo que habrá preparado previamente con el zumo de un limón, un poco de aceite y sal.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	15 Min. Aprox. más	20 Min. Aprox.
	10 Min. de reposo	

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	20 Min. Aprox.

Arroz con frutos rojos

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz grano largo Basmati
 - 1 cucharada de mantequilla
- 500 gramos de fresas maduras y frescas
- 3 cucharadas de queso maduro rallado
 - 2 tazas de caldo de pollo
 - 3 cucharadas de crema de leche
 - 1/2 cebolla perla
 - 1 taza de vino blanco
 - 1 taza de frambuesas
- 1 durazno fresco cortado en gajos
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Pique media cebolla y dórela en una sartén.
- Lave las fresas muy bien y retíreles el penachito, separe algunas para la decoración del plato.
- Humedézcalas con un poco de vino blanco junto con las frambuesas y los duraznos.
- Añada el arroz al sofrito y deje dorar por unos 3 minutos, revolviendo continuamente con una cuchara de madera.
- Vierta el vaso de vino blanco.
- Deje que se evapore y cueza el arroz, agregando el caldo, cucharada a cucharada.
- Hacia la mitad de la cocción, pruébelo y revise la sazón.
- Incorpore las frutas y retire del fuego, añada unas cucharadas de crema de leche, remueva muy bien y deje reposar durante unos minutos para que la crema se caliente.
- Rocíe con el queso y derrítalo en un horno muy caliente por unos instantes.
- Sirva decorando con las fresas reservadas.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	35 Min. Aprox.

Arroz con manzanas, dátiles y almendras

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de arroz de grano largo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de jugo de manzana
- 1 vaso de vino blanco
- 3/4 de taza de uvas verdes picadas sin piel y sin semilla
- 1/2 taza de almendras tostadas en rodajas
- Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- En una sartén profunda, caliente el aceite y refría el arroz bien lavado hasta que esté dorado.
- Añada el jugo de manzana y el vino.
- Tape y cocine a fuego lento removiendo de vez en cuando, cocine hasta que todo el líquido sea absorbido.
- Al final agregue las uvas y las almendras.
- Sirva inmediatamente.





Arroz con finas hierbas

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz grano largo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/3 de taza de cebolla perla picada fino
 - 1/4 de taza de apio picado fino
- 1/4 de pimiento dulce rojo, picado fino
 - 5 tazas de caldo de pollo
- 1/2 cucharadita de albahaca, tomillo, orégano y perejil
 - 1 cucharada de cebollines picados
 - 2 cucharadas de perejil picado
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Caliente la mantequilla en una cacerola.
- Agregue las verduras y frías hasta que se ablanden.
- Vierta el caldo de pollo y el arroz.
- Lleve a ebullición; baje el fuego y cocine a fuego lento.
- Cocine hasta que el arroz absorba el líquido.
- Incorpore las hierbas, mezcle y sirva.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.



Arroz Caribe

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz integral cocido *al dente*
 - 1 taza de champiñones troceados
 - 1 limón
- 3 rodajas de piña en conserva cortadas en trozos pequeños
 - 1 durazno fresco pelado y cortado en dados
 - 1 kiwi cortado en medias lunas
- 1 guineo ligeramente maduro cortado en rebanadas
 - 1 cucharada de mantequilla
- 100 gramos de jamón ahumado cortado en tiras
 - 1 taza de cebollitas en conserva
 - 2 cucharadas de cebollino picado
 - Sal / Pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

- En una cacerola profunda, coloque la margarina y dore en ella las cebollitas por 3 minutos.
- Incorpore el resto de ingredientes, añadiendo de último el arroz.
- Sazone con sal y pimienta.
- Remueva delicadamente hasta incorporarlo todo.
- Caliente ligeramente, retire del fuego y sirva rociado con el cebollino.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	5 Min. Aprox.



Arroz en papillote

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz grano largo
 - 200 gramos de nueces
 - 50 gramos de mantequilla
- 100 gramos de jamón serrano picado en cuadraditos
- 1/2 taza de crema de leche
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 vaso de vino blanco seco
- Queso parmesano rallado
- Perejil / Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Derrita la mantequilla en una olla y, removiendo lentamente, añada el jamón y riegue con el vino. • Deje evaporar el licor por 5 minutos. • Incorpore el arroz. • Sin dejar de remover, agregue, poco a poco, el caldo y la crema de leche. • Cocine el arroz, trocee las nueces y añádalas; reserve algunas para decorar.
- Pique el perejil e incorpórelo a la cocción, junto con un buen puñado de queso parmesano rallado. • Salpimiente a su gusto.
- Remueva y controle la cocción hasta que se haya absorbido el líquido. • El arroz no debe cocinarse por más de 15 minutos.
- Retire del fuego, pase la preparación del arroz a un sobre de aluminio, ciérrelo muy bien por los bordes y llévelo al horno precalentado a temperatura media, durante 15 minutos más.
- Decore con las nueces. • Sírvalo bien caliente.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	20 Min. Aprox.	35 Min. Aprox.



Risotto provenzal

INGREDIENTES

- 250 gramos de arroz tipo Risotto
- 100 gramos de jamón serrano
- 150 gramos de champiñones
- 30 gramos de mantequilla
- 50 gramos de queso
- 1 pechuga de pollo desmenuzada
 - 1 cebolla
 - 1 ramita de apio
 - 2 dientes de ajo
- 2 tomates enlatados y escurridos
- 2 cubos de caldo de gallina
- 3/4 de taza de vino blanco
- Queso parmesano rallado
- Albahaca fresca
- Aceite / Sal

PREPARACIÓN

• Disuelva los cubos de caldo concentrado en un litro de agua caliente. • Corte el pollo y el jamón en tiritas. • Pique la cebolla, los ajos y el apio; corte los champiñones en láminas. • Sofría el pollo y el jamón en cuatro cucharadas de aceite y la mantequilla; retírelo y en la misma grasa fría la cebolla, el ajo, el apio y los champiñones. • Vierta el vino y, cuando se haya evaporado en parte, agregue el tomate troceado y el arroz. • Cubra con un tercio del caldo y cocínelo removiendo constantemente, hasta que el arroz haya absorbido el caldo. • Agregue el caldo restante y siga cocinándolo hasta que el arroz lo absorba. • Unos 5 minutos antes de finalizar la cocción, añada el jamón, el pollo, el queso rallado y un poco de albahaca trinchada y rectifique la sal. • Sirva caliente.



Risotto verde

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	20 Min. Aprox.

INGREDIENTES

- 400 gramos de arroz tipo Risotto
 - 200 gramos de espinaca
- 100 gramos de arvejas precocidas
 - 1 vasito de vino blanco seco
- 60 gramos de queso parmesano recién rallado
 - 1 cebolla pequeña picada muy fino
 - 1 cucharada de mantequilla
 - 4 tazas de caldo de pollo
 - Aceite de oliva
- Sal / Pimienta recién molida

PREPARACIÓN

- Cocine la espinaca al vapor por 1 minuto, escurra y extraiga todo el líquido con un paño.
- Píquela muy fino.
- En una cacerola, caliente un chorrito de aceite y dore la cebolla hasta que esté transparente.
- Añada el arroz junto a todas las verduras.
- Deje tostar durante unos instantes, añada el vaso de vino blanco y deje que se evapore.
- Incorpore una taza de caldo caliente, llévelo a ebullición y agregue el caldo poco a poco, removiendo de vez en cuando.
- Compruebe la sazón.
- Cuando el arroz esté listo, añada el queso parmesano, un poco de mantequilla y sirva muy caliente.



Risotto sutil



INGREDIENTES

- 400 gramos de arroz tipo Risotto
 - 1 cucharada de mantequilla
 - 2 cucharadas de queso rallado
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 10 espárragos
- 1 cubito de concentrado de pollo
 - 4 tazas de agua
 - 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 taza de cebollas en conserva troceadas

PREPARACIÓN

- Lave los espárragos y córtelos longitudinalmente por la mitad; sofríalos en la mantequilla y el aceite con las cebollitas durante 5 minutos.
- Agregue el vino y deje evaporarse.
- Con el cubito el caldo, vierta el arroz en el sofrito y cocínelo durante 20 minutos, añadiendo caldo de vez en cuando y sin dejar de remover.
- Retire del fuego y deje reposar añadiendo un poco de mantequilla y el queso.
- Mezcle bien y deje reposar tapado durante 5 minutos antes de servir.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	10 Min. Aprox.	20 Min. Aprox.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	25 Min. Aprox.	30 Min. Aprox.



Risotto de verduras y pollo

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz blanco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
 - 1/2 taza de cebolla blanca picada
- 1/4 de taza de perejil finamente picado
 - 4 muslos de pollo deshuesados
 - 2 tazas de brócoli cocidos
 - 4 tomates rojos picados y sin semillas
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado o queso romano
 - 2 tazas de champiñones rebanados
 - 2 dientes de ajo
- 3 hojas grandes de albahaca fresca picada fino
 - 6 tazas de consomé de pollo con poca sal
 - Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Rocíe una sartén grande con un chorrito de aceite de oliva; caliente a fuego medio.
- Agregue los champiñones, la cebolla y el ajo; cocine y revuelva por 5 minutos o hasta que estén suaves.
- Añada el perejil, reservando una cucharada para la decoración, y la albahaca; cocine y revuelva durante 1 minuto.
- Coloque el consomé de pollo en una cacerola mediana; deje hervir a fuego alto.
- Incorpore el arroz a la mezcla de champiñones; cocine y revuelva a fuego medio de 1 a 2 minutos.
- Vierta el consomé de pollo a la mezcla de champiñones, 1/2 taza a la vez, revolviendo constantemente hasta que el caldo se haya absorbido, antes de agregar la siguiente 1/2 taza.
- Continúe colocando consomé y revolviendo por 20 minutos hasta que el arroz esté suave y la mezcla quede cremosa.
- Agregue el pollo, el brócoli, los tomates, la sal y la pimienta.
- Cocine y revuelva durante 2 minutos o hasta que esté bien caliente.
- Espolvoree con queso y perejil.

Risotto con arvejas y champiñones

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	15 Min. Aprox.	20 Min. Aprox.



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz Risotto
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/4 de taza de queso parmesano rallado
- 1/4 de cucharadita de pimienta blanca en polvo
- 1/3 de taza de leche semidescremada
 - 3/4 de taza de vino blanco seco
 - 2 cucharaditas de margarina
 - 1 taza de consomé de pollo
 - 4 tazas de agua
 - 1 taza de arvejas
 - 1 lata de champiñones
- 1 cucharada de aceite balsámico
- 1 cucharada de jerez

PREPARACIÓN

• Caliente una cucharadita de margarina a fuego medio-alto. • Agregue el arroz; fría de 2 a 3 minutos, moviendo constantemente. • Vierta el vino y cocine hasta que sea absorbido. • Incorpore el consomé y cueza hasta que sea absorbido totalmente. • Continúe hirviendo y agregue el agua, una taza a la vez, permitiendo que cada taza sea absorbida antes de añadir la otra. • Cueza hasta que el arroz esté listo y tenga una consistencia cremosa. • Añada los demás ingredientes. • Rectifique la sazón, remueva hasta incorporar todo y que se encuentre muy cremoso. • Incorpore una cucharadita de mantequilla y sirva inmediatamente.



Risotto maravilla

INGREDIENTES

- 250 gramos de arroz tipo Risotto
- 100 gramos de parmesano rallado
 - 1 zuquini verde
 - 1 zuquini amarillo
- 6 espárragos cortados en trozos
- 4 cucharadas de cebolla paitaña picada en trocitos pequeños
 - 4 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de arvejas tiernas precocidas
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 tallo de apio limpio y cortado en dados pequeños
 - 1 zanahoria cortada en dados
 - 2 cucharaditas de mantequilla
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

• Cocine las arvejas y los espárragos en agua hirviendo durante 1 ó 2 minutos. • Escorra y reserve. • Ponga el caldo en una cacerola y manténgalo en el punto de ebullición. • Caliente una cucharadita de mantequilla y el aceite en una cacerola mediana. • Añada la zanahoria, la cebolla, el perejil y el zuquini, y remueva por 2 ó 3 minutos. • Retire la mitad de las hortalizas y resérvelas. • Incorpore el arroz a la cacerola y saltee durante 1 ó 2 minutos. • Agregue 1/2 taza de caldo caliente. • Remueva a fuego lento hasta que absorba y después, añada más caldo. • Repita esta operación hasta que haya añadido todo el caldo y el arroz esté tierno y cremoso. • Incorpore el parmesano, las arvejas, las hortalizas reservadas y remueva bien. • Por último, agregue la cucharadita de mantequilla restante. • Sírvalo enseguida. • Si lo desea, espolvoree con parmesano.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	15 Min. Aprox.	30 Min. Aprox.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	15 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.

Risotto a la parmesana

INGREDIENTES

- 250 gramos de arroz tipo Risotto
 - 4 tazas de caldo de pollo
 - 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada
 - 1 cucharadita de ralladura de limón
 - 2 cucharaditas de zumo de limón
- 2 cucharadas de perejil picado fino
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - 1/2 taza de queso parmesano
 - Una pizca de azafrán
 - Virutas de parmesano

PREPARACIÓN

- Ponga el caldo en una cacerola y manténgalo en el punto de ebullición.
- En otra cacerola de fondo pesado, caliente la mantequilla y el aceite.
- Añada la cebolla roja, el ajo y una pizca de azafrán y sofríalo, removiendo, durante 2 ó 3 minutos.
- Incorpore el arroz y saltéelo, removiendo durante 1 ó 2 minutos, hasta que se empape bien.
- Agregue la ralladura y el jugo de limón y 1/2 taza de caldo caliente.
- Remuévalo a fuego lento hasta que se absorba y añada más caldo.
- Repita esta operación hasta que haya añadido todo el caldo y el arroz esté tierno.
- Incorpore el queso, el azafrán y el perejil a la preparación y sirva el risotto enseguida.
- Decore con virutas de parmesano.



Risotto Aurora



INGREDIENTES

- 350 gramos de arroz tipo Risotto
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/4 de taza de queso rallado
 - 1 cebolla perla
 - 1 zanahoria mediana
 - 1 rama de apio
- 1 tomate rojo sin piel y sin semillas
 - 1 vaso de leche descremada
 - 1 vaso de vino blanco
- 1 cubo de caldo concentrado
 - 2 cucharadas de aceite
 - Nuez moscada / Sal

PREPARACIÓN

• Pique la cebolla, pele y pique la zanahoria y el apio. • En una olla ponga la mitad de la mantequilla y el aceite y sofría las verduras durante 5 minutos, a fuego suave. • Eche el arroz y, sin dejar de remover, deje que se impregne bien con el sofrito. • Rocíe con el vino blanco, mezcle, agregue a la pulpa del tomate cortada en trocitos, la pastilla de caldo y remueva. • Vierta 3/4 de litro de agua hirviendo, revise la sal y deje cocinar, a fuego vivo, hasta que el agua se absorba. • Caliente la leche y, poco antes de finalizar la cocción, viértala sobre el arroz junto con el queso y la mantequilla restante. • Perfume con un poco de nuez moscada rallada y deje reposar 2 minutos más antes de servir.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.

Risotto silvestre



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	20 Min. Aprox.	30 Min. Aprox.

INGREDIENTES

- 250 gramos de arroz tipo Risotto
 - 2 hongos porto velo
 - 100 gramos de champiñones
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cebolla larga picada muy fino
- 1 diente de ajo machacado y picado fino
- 1/2 taza de queso parmesano recién rallado
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
 - 4 tazas de caldo de pollo

PREPARACIÓN

- Retire el tallo de los hongos y píquelos en dados pequeños.
- Lleve a ebullición el caldo y manténgalo caliente.
- En una cacerola, caliente la mantequilla con el aceite y dore la cebolla y el ajo por 5 minutos.
- Incorpore los hongos y los champiñones cortados en láminas finas, agregue el arroz y remueva dejando cocinar por 2 minutos, hasta que el arroz se integre con todos los ingredientes.
- Añada 1/2 taza de caldo caliente, remueva con cuchara de madera y deje cocinar hasta que se haya absorbido completamente el líquido.
- Repita este proceso hasta terminar con el caldo y que el arroz quede cremoso.
- Ponga el perejil con el parmesano y sirva inmediatamente.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	20 Min. Aprox.

Risotto con brócoli a la páprika

INGREDIENTES

- 300 gramos de arroz
- 1 cabeza de brócoli
 - 1 pimiento rojo
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/4 de taza de queso fresco rallado
 - 1 cucharadita de páprika
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cebolla pequeña
 - 1 vaso de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal

PREPARACIÓN

• Coloque el pimiento sobre el quemador de la cocina y áselo hasta que esté negro completamente. • Pélelo bajo el chorro de agua. • Retire las semillas y las nervaduras interiores y deje sobre un papel absorbente. • Caliente el aceite en una sartén y sofría los dientes de ajo pelados, ligeramente aplastados y picados fino. • Una vez dorados, retírelos y eche en la sartén la páprika y el brócoli troceado. • Saltéelos ligeramente. • Reserve. • En una olla, caliente la mitad de la mantequilla, a fuego medio, y sofría en ella la cebolla picada. • Vierta el arroz y deje que se tueste durante un minuto. • Bañe con el vino y deje que se absorba. • Añada el caldo hirviendo poco a poco. • A media cocción, salpimiente y agregue el brócoli y el pimiento cortado en juliana. • Cuando el arroz esté *al dente*, añada el queso y la mantequilla restante y deje mantecar unos minutos antes de servir.



Receta básica de Sushi



INGREDIENTES

- 400 mililitros de arroz de grano corto para sushi
- 1/4 de taza de vinagre de arroz
 - 1/4 de taza de sake
 - 1 cucharada de azúcar
 - 1 cucharadita de sal

Recomendación especial:

Las cantidades de arroz siempre deben calcularse por su volumen no por su peso.

PREPARACIÓN

- Ponga el arroz en un bol y lávelo muy bien cambiando el agua aproximadamente 6 ó 7 veces, hasta que agua salga clara.
- Recuerde no restregar mucho el arroz al momento de lavarlo, esto haría que suelte mucho almidón.
- Escorra el arroz en un colador durante 1 hora.
- Lleve el arroz a una cacerola honda con 460 mililitros de agua, tape la cacerola y lleve a ebullición el agua a fuego fuerte por 2 minutos.
- Luego baje el fuego y cocine tapado por 15 minutos hasta que el arroz absorba toda el agua.
- Retire del fuego, destape y cubra con un paño la olla y deje reposar el arroz por 10 minutos más.
- Aparte, caliente el vinagre, el sake, el azúcar y la sal hasta que esté disuelto completamente; deje enfriar.
- Coloque el arroz en un recipiente de cerámica o vidrio, vierta la mezcla del vinagre y con una espátula de madera revuélvalo con movimientos de izquierda a derecha o de abajo hacia arriba muy cuidadosamente.
- El arroz debe estar completamente frío para trabajar.



PASTA WASABI

- Se preparará de acuerdo a la cantidad que se vaya a utilizar.
- Tome una porción de wasabi en polvo y agregue agua poco a poco hasta obtener una pasta.
- Deje reposar por 5 minutos para que se concentre su sabor.

JENGIBRE CONFITADO

- Si va a servir varios tipos de sushi deberá acompañar con jengibre confitado.



Gunkan-Maki salmón

(Sushi acorazado)

Porciones	Tiempo de preparación
16	25 Min. Aprox.



INGREDIENTES

- 1/2 porción de arroz sushi preparado
 - 2 hojas de alga nori
 - 50 gramos de salmón
 - 1 trozo de pepino inglés
 - 6 tallitos de cebollino
- 50 gramos de queso ricotta
 - 2 rábanos cortados
 - Jengibre confitado
 - Salsa de soya

PREPARACIÓN

• En una sartén a fuego bajo, tueste las hojas de nori, solo por un lado para que exhalen su aroma. • Retírelas del fuego y déjelas reposar. • Luego, con unas tijeras, corte el alga en ocho franjas de 3 centímetros de ancho. • Con las manos humedecidas, tome con una cuchara una porción de arroz y déle la forma de una bola ligeramente alargada. • Seque sus manos y enrolle la bola de arroz con un trozo de alga. • Recuerde que la parte brillante del alga va hacia fuera. • Selle el extremo del alga presionándolo con un granito de arroz y así logrará pegarle que no se desprenda el alga. • Presione el arroz ligeramente de manera que nos quede un espacio para colocar el relleno. • Pique en *brunoise* muy fino el salmón; también, finamente el cebollino y el queso; mézclelos en un bol. • Corte el pepino y el rábano en láminas finas y colóquelos en cada uno de los rollitos, disponga la preparación del salmón en cada rollo. • Rocíe con pimienta negra. • Disponga el sushi en una bandeja y acompañe con salsa de soya.



Maki-Sushi (Sushi enrollado)

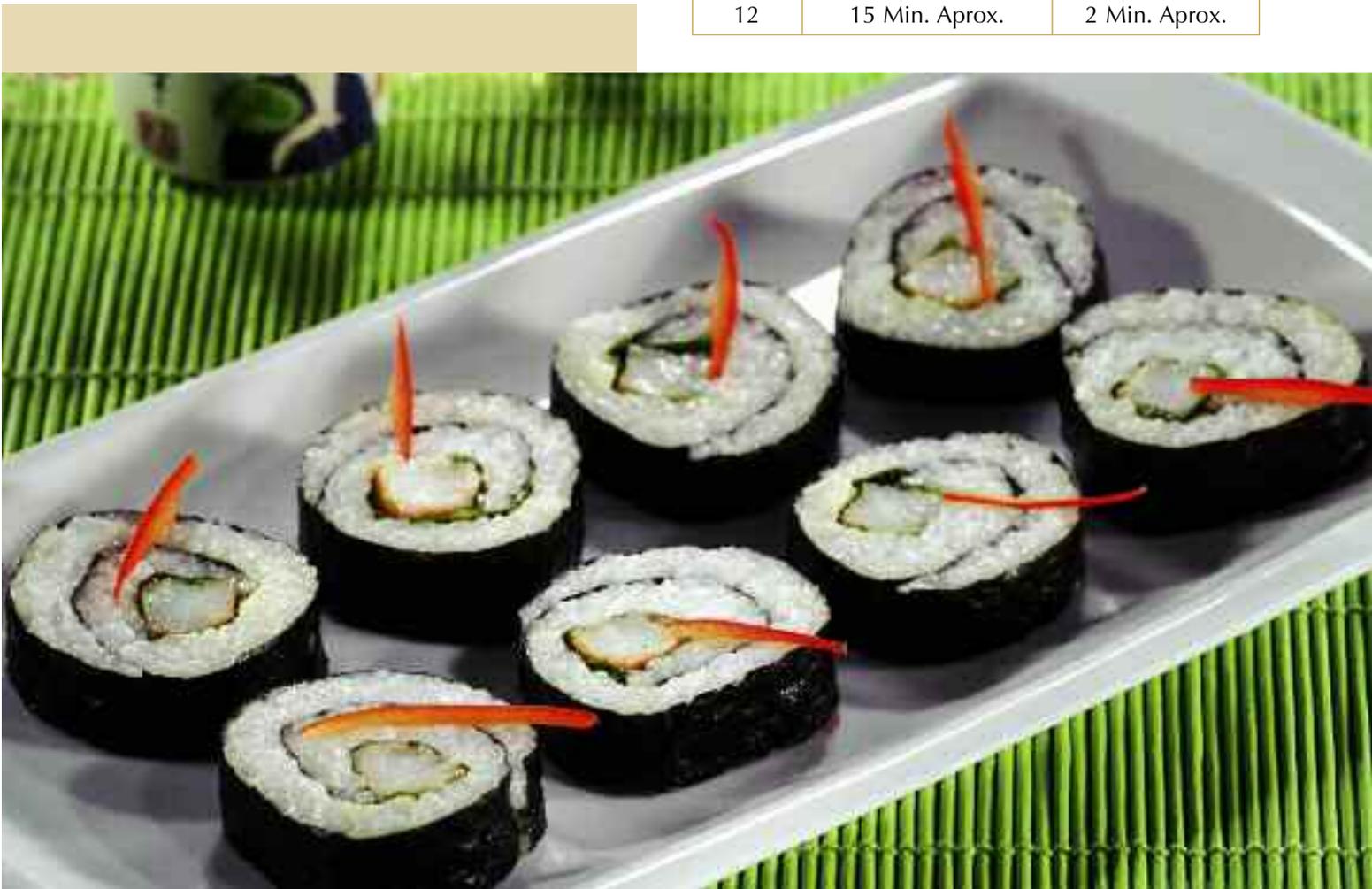
INGREDIENTES

- 200 gramos de arroz sushi preparado
 - 100 gramos de filete de corvina
 - 2 hojas de algas nori
- 1 cucharadita de wasabi en pasta
 - 2 cucharadas de aceite
 - 2 cucharadas de salsa teriyaki
- 10 hojitas de rúcola bien lavadas
 - Salsa de soya

PREPARACIÓN

• Corte en tiras la corvina, coloque en un bol junto con la salsa teriyaki y déjela macerarse en el refrigerador por 30 minutos. • Tueste por un lado las hojas de nori en una sartén a fuego lento hasta que suelte su aroma. • Retírelas de la sartén y déjelas reposar hasta el momento de servir. • Caliente el aceite en una sartén y dore por 1 minuto la corvina, retire del fuego y colóquela en papel absorbente. • Tome una esterilla de bambú forrada de papel film, disponga sobre ella la mitad de alga nori, teniendo la precaución de colocar la parte más brillante hacia abajo, hágalo con las manos muy secas, de lo contrario, la humedad ablandaría el alga. • Uno de los bordes del alga debe coincidir con el borde de la esterilla. • Proceda a colocar la porción de arroz avinagrado en un grosor de 1/2 centímetro cuidando que quede 1 centímetro libre de cada lado de la hoja. • Presione ligeramente el arroz y distribuya con la yema de su dedo el wasabi en el centro del arroz en línea recta, disponga el resto de los ingredientes. • Enrolle la hoja de nori con cuidado, levantando el borde de la esterilla hasta formar un rollo, presione con los dedos el arroz que se haya salido de los extremos. • Retire la esterilla, humedezca un cuchillo muy filo y proceda a cortar en dos, una las dos porciones paralelamente y corte en tres porciones cada una. • Disponga en una bandeja y acompañe de salsa de soya y pasta adicional de wasabi si lo desea. • Si va realizar varios tipos de sushi, se recomienda servir con de jengibre confitado. • Realice la misma operación con el alga restante.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
12	15 Min. Aprox.	2 Min. Aprox.



Uramaki-Sushi de camarón

(Sushi al revés)



INGREDIENTES

- 1 porción de arroz sushi preparado
 - 2 láminas de alga nori
- 8 camarones cebrá pelados y desvenados
 - 4 cucharadas de ajonjolí
 - 1 aguacate
 - Mayonesa
- Salsa de soya

PREPARACIÓN

- Coloque un palillo a lo largo de los camarones para evitar que se arqueen durante la cocción. • Llévelos a ebullición en agua salada por 1 minuto.
- Retírelos y póngalos en agua helada. • Corte en láminas el aguacate.
- Disponga la lámina de nori en la rejilla y sobre ella coloque el arroz presionándolo ligeramente; cubra completamente el alga y deje un grosor de 1/2 centímetro. • Rocié con el ajonjolí y con mucho cuidado déle la vuelta el alga de manera que sea el arroz el que quede en la parte inferior. • Coloque el aguacate en la mitad del alga, los camarones y con una manga la mayonesa.
- Enrolle presionando la esterilla ligeramente. • Retire de la esterilla y corte en dos porciones; únalas y corte en cuatro con un cuchillo muy filo y humedecido. • Sirva acompañado de salsa de soya. • Repita la misma operación con el alga restante.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
16	20 Min. Aprox.	1 min. aprox.





Maki-Sushi de pescado y verdura (Sushi enrollado)

INGREDIENTES

- 200 gramos de arroz sushi preparado
 - 100 gramos de lenguado
- 100 gramos de carne de cangrejo (imitación)
 - 1 trozo de pepino inglés
 - 2 láminas de alga nori
- 4 zanahorias amarillas de huerto muy delgadas
 - 1 cucharadita de wasabi
 - Jengibre confitado

PREPARACIÓN

• Disponga una lámina de alga nori sobre la rejilla de bambú forrada con papel film. • Corte el lenguado en tiras de 1 centímetro de grosor. • Pele las zanahorias. • Corte el pepino en bastones de 1/2 centímetro. • Unte con el wasabi la lámina de nori, extendiéndola con el dedo. • Disponga la mitad del arroz sobre el alga a un grosor de 1/2 centímetro, recuerde dejar 1 centímetro a cada lado y presione ligeramente con los dedos. • Coloque en la mitad del arroz, a lo largo el pescado, los bastones de pepino, las zanahorias y la carne de cangrejo. • Enrolle presionando ligeramente. • Aprete los extremos, corte con un cuchillo muy filo humedecido por la mitad, coloque paralelamente las dos porciones y corte en cuatro porciones para obtener 8. • Disponga en una bandeja. • Sirva con salsa de soya. • Repita la misma operación con el alga restante.

Porciones	Tiempo de preparación
16	25 Min. Aprox.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
16	25 Min. Aprox.	2 Min. Aprox.

Nigiri-Sushi con aguacate y hongos

(Sushi moldeado a mano)

INGREDIENTES

- 1/2 porción de arroz sushi preparado
 - 100 gramos de corvina
 - 1 hongo porto velo
- 1 cucharadita de pasta wasabi
- 1 aguacate maduro
- 2 cucharadas de zumo de limón
 - Jengibre confitado
 - Salsa de soya

PREPARACIÓN

- Retire el tallo de los hongos y córtelos en láminas.
- En una sartén, caliente un chorrito de aceite de oliva y saltee ligeramente los hongos.
- Rocíe con un poco de salsa de soya antes de retirar del fuego.
- Deje enfriar.
- Pele y corte en láminas el aguacate, rocíelo con el zumo del limón para evitar que se oxide.
- Con las manos húmedas, tome una cucharada de arroz y forme una bola ligeramente alargada.
- Embadurne la parte superior con la pasta de wasabi y allí coloque la corvina cortada en láminas, los hongos y el aguacate.
- Ate las porciones con tiras de alga de un centímetro.
- Disponga el sushi en una bandeja y acompañe con salsa de soya.



Nigiri-Sushi con camarón

(Sushi moldeado a mano)

INGREDIENTES

- 1/2 porción de arroz sushi
- 24 camarones ahumados
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
 - 3 cucharadas de sake
 - 1 cucharadita de wasabi
 - 1 cucharadita de azúcar
- 100 gramos de espinacas cocidas y escurridas
 - Salsa de soya

PREPARACIÓN

• Mezcle en un bol las espinacas con una cucharada de vinagre, una de sake, una pizca de wasabi y una cucharadita de azúcar. • Incorpórelo todo hasta obtener una mezcla homogénea. • Pele los camarones manteniendo las colas. • Pártalos por la mitad longitudinalmente, dejándolos unidos por la cola. • Mezcle dos cucharadas de vinagre de arroz y dos cucharadas de sake y deje macerar los camarones en esta preparación por 2 minutos. • Escorra los camarones, curve las dos mitades formando un anillo y embadurne ligeramente la parte interior con wasabi. • Con las manos húmedas, tome una cucharada de arroz y forme una bolita un poco alargada de igual tamaño que el anillo del camarón. • Ahueque las bolas y rellene con la espinaca y envuelva con los camarones, presionando ligeramente para que quede adaptado completamente. • Ubique los camarones en una fuente, de forma decorativa acompañe con salsa de soya.

Porciones	Tiempo de preparación
24	25 Min. Aprox.



Masu-Sushi de trucha ahumada (Sushi en molde)

INGREDIENTES

- 1/2 porción de arroz sushi preparado
 - 150 gramos de trucha ahumada
 - 1/2 aguacate maduro
 - 50 gramos de queso crema
 - 6 ramitas de cebollín
 - 1 cucharadita de caviar
- 1 molde de madera o de repostería, de forma rectangular de 10 x 5 cm
 - Pimiento rojo picado en juliana
 - Jengibre en conserva
 - Salsa de soya
 - Jugo de limón

PREPARACIÓN

- Trocee la trucha finamente; en un bol, mezcle con el queso crema y el cebollín.
- Coloque en el molde forrado de papel film, para que sea más fácil desmoldar, una porción de arroz, y presione para dar forma.
- Añada la mezcla de la trucha, seguida de otra capa de arroz, luego el aguacate cortado en láminas y pasado por limón para que no se oxide.
- Retire el molde cuidadosamente y con un cuchillo húmedo muy filo, corte el molde en seis porciones.
- Decore con el caviar y el pimiento.
- Sirva acompañado de la salsa de soya.

Porciones	Tiempo de preparación
16	25 Min. Aprox.





Temaki-Sushi con pangora

(Sushi en cono o envuelto)

INGREDIENTES

- 1/2 porción de arroz sushi preparado
 - 4 hojas de alga nori
- 1 cucharadita de pasta wasabi
 - 2 cucharadas de jerez
- 1 zuquini amarillo pequeño
 - 1/2 aguacate maduro
- 1 cucharadita de zumo de limón
 - 4 cucharaditas de caviar negro
- La carne de 4 patitas de pangora
 - Jengibre confitado
- 1 pimiento rojo picado en juliana

PREPARACIÓN

• Tueste las hojas de alga nori en una sartén de grasa de un solo lado, hasta que exhale su aroma. • Déjelas enfriar y, con ayuda de unas tijeras córtelas en cuatro porciones. • Macere la carne de la pangora con el jerez. • Corte el aguacate en láminas y luego en tiras y rocíe con el zumo de limón para que no se oxide. • Lave el zuquini, retire los extremos, parta por la mitad, córtelo en bastones. • Tome un trozo de alga Nori y colóquelo en su mano izquierda con la parte lisa hacia abajo. • Esparza una pequeña cantidad de la pasta wasabi a lo largo del cono, seguido coloque un poco de arroz sushi y presiónelo ligeramente. • Sobre el arroz coloque el aguacate, el zuquini, el caviar y la pangora. • Envuelva todos los ingredientes con la hoja de nori formando un cucurucho. • Tome un grano de arroz y presiónelo en el extremo que queda libre del alga y séllelo. • Sirva el sushi inmediatamente acompañado de salsa de soya.

Porciones	Tiempo de preparación
16	25 Min. Aprox.



Ika-Sushi de calamar

(Sushi relleno)

INGREDIENTES

- 16 calamares pelados y muy limpios
 - 1/2 porción de arroz de sushi
 - 2 cucharadas de salsa de soya
 - 100 gramos de carne de cangrejo
- 100 gramos de carne de pollo picada fino
- 1/2 cucharadita de jengibre picado muy fino
 - 1 cucharada de jerez
 - 3 cucharadas de sake
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
 - 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de cebollino picado fino
 - Rebanadas de rábano
 - Rebanadas de zuquini verde

PREPARACIÓN

- En una cacerola, coloque los cuerpos de los calamares, reserve los tentáculos y las aletas; rocíelos con el sake, cúbralos con agua hirviendo y déjelos cocinar por 2 minutos a fuego lento (no se debe cocinar más de este tiempo).
- Retírelos del fuego, si es necesario límpielos con un trapo húmedo, para que conserven su color blanco.
- Rocíe con el vinagre.
- Reserve.
- En una cacerola aparte coloque el sake, el azúcar, el jerez y la salsa de soya, mezcle y lleve al fuego.
- Incorpore el pollo, los tentáculos de los calamares y las aletas picados muy fino y el jengibre.
- Remueva continuamente con un tenedor hasta que la carne adquiera un color ligeramente dorado, retire solo la carne del fuego y deje el jugo y redúzcalo hasta que espese.
- Regrese la carne y deje cocinar por 2 minutos hasta que absorba el jugo.
- Retire del fuego.
- En un bol, mezcle las carnes con el arroz avinagrado e incorpore la carne de cangrejo y el cebollino.
- Rellene con esta preparación los cuerpos de los calamares.
- Envuelva el calamar con las rebanadas de rábano y zuquini.
- Disponga el sushi en bandejas y acompañe con salsa de soya.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
16	40 Min. Aprox.	10 Min. Aprox.



Uramaki-Sushi de lenguado y caviar (Sushi al revés)

Porciones	Tiempo de preparación
16	25 Min. Aprox.

INGREDIENTES

- 1/2 porción de arroz sushi preparado
 - 100 gramos de lenguado
 - 2 hojas de alga nori
- 1 cucharaditas de pasta wasabi
 - 1 zuquini amarillo pequeño
 - 1 zuquini verde pequeño
- 2 cucharadas de caviar de salmón
- 1 cucharadita de vinagre de arroz

PREPARACIÓN

• En una sartén sin grasa, tueste el alga por un solo lado, durante unos segundos. • Corte en láminas finas el filete de lenguado y macérelas con el vinagre de arroz. • Corte en bastones los zuquinis. • Disponga el alga nori en una esterilla forrada de papel film, sobre ella ubique el arroz avinagrado, distribuyéndolo por toda el área. • Luego, rocíe con el caviar, presionando ligeramente para que se adhiera por completo. • Con mucho cuidado, de la vuelta el alga de manera que el caviar quede hacia abajo. • Con la yema de su dedo esparza la pasta de wasabi a lo largo del alga y sobre ésta coloque las láminas de lenguado y el zuquini. • Enrolle cuidadosamente, presionando para dar forma. • Retire la esterilla y corte por la mitad. • Coloque las dos porciones paralelamente y haga 4 cortes más de manera que obtenga ocho porciones. • Repita la misma operación con el alga restante. • Sirva con salsa de soya.



Arroz con camarón

INGREDIENTES

- 4 tazas de arroz grano largo cocido sin sal
- 1 kilo de camarones pelados y desvenados
 - 1 pimiento verde cortado en juliana
 - 1 cebolla paiteña picada en juliana
 - 1 ramita de cebolla blanca picada fino
- 1 taza de tomate picado sin piel y sin semillas
 - 2 tazas de caldo de pollo
 - 1 taza de arveja precocida
 - Aceite
 - Cilantro
- Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

• En un wok, caliente un chorrito de aceite y sofría las cebollas hasta que estén transparentes. • Incorpore el pimiento y deje cocinar por 2 minutos más. • Añada el camarón, el tomate y salpimente, sin dejar de remover. • Cocínelo por 10 minutos. • Incorpore el caldo, el arroz y las arvejas, revuélvalo todo y deje cocinar por 10 minutos más. • Sirva muy caliente, rociado de cilantro.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	20 Min. Aprox.	15 Min. Aprox.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	20 Min. Aprox.	15 Min. Aprox.



Chaulafán integral

INGREDIENTES

- 4 tazas de **Arroz Integral SUPER EXTRA** cocido sin sal
 - 1/2 taza de cebolla blanca picada
- 100 gramos de carne de cerdo cocida y cortada en tiras
 - 1 huevo
 - 200 gramos de camarones
- 100 gramos de carne de pollo desmechada
 - 1 taza de arvejas precocidas
 - 3 cucharadas de salsa de soya
 - 4 cucharadas de aceite
 - 2 tazas de caldo de pollo
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- En un wok muy caliente, coloque el aceite y vierta el huevo ligeramente batido. • Revuélvalo, retírelo del wok y reserve. • Añada la cebolla y dórela, retírela hacia los bordes del wok. • Incorpore las carnes y dórelas. • Añada el caldo de pollo, salpimiento y deje cocinar por 5 minutos, agitando el wok sobre el fuego. • Vierta el arroz y revuélvalo todo. • Por último, añada la salsa de soya, el huevo y las arvejas, deje cocinar por 5 minutos más, removiendo continuamente hasta que todo esté incorporado. • Sirva muy caliente.



Arroz picante al wok

INGREDIENTES

- 2 tazas de **Arroz Precocido SUPER EXTRA** cocido
 - 3 cucharadas de aceite
 - 1 cebolla paiteña cortada en juliana
- 2 dientes de ajo machacados y picados fino
 - 1 cucharada de mostaza de dijón
- 1 cucharada de jengibre fresco picado fino
 - 4 clavos de especia
 - 2 1/2 tazas de caldo de pollo
 - 1/2 taza de pasas rubias
- 1 pechuga de pollo cortada en tiras finas
 - Aceite

PREPARACIÓN

- En un wok, caliente un chorrito de aceite y sofría la cebolla hasta que esté ligeramente transparente.
- Incorpore el ajo, el jengibre y la mostaza.
- Remueva y deje cocinar por 1 minuto.
- Añada el pollo y dore por 5 minutos más.
- Adicione el caldo, los clavos y deje cocinar a fuego medio por 10 minutos.
- Añada el arroz y las pasas, con unos palillos chinos (de ser posible), de lo contrario con un tenedor remueva, separando los granos.
- Apague el fuego y deje reposar por 5 minutos.
- Sirva retirando los clavos de especia.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	20 Min. Aprox.	15 Min. Aprox.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	20 Min. Aprox.	15 Min. Aprox.

Arroz oriental

INGREDIENTES

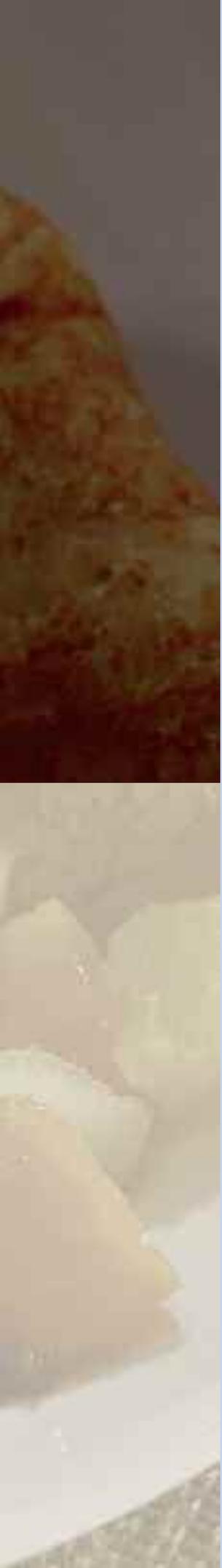
- 4 tazas de arroz grano largo cocido
 - 1 kilo de camarones
 - 2 filetes de muslo de pollo
 - 2 huevos
 - 3 cucharadas de aceite
 - 1 zanahoria cortada en juliana
 - 1 cucharada de salsa de soya
- 1 rama de cebolla blanca cortada en diagonal incluido su tallo
 - 1 pimiento rojo cortado en juliana
 - 1 cucharadita de salsa de tabasco
- 1 diente de ajo triturado y picado muy fino
 - 3 cucharadas de aceite
 - 2 cucharadas de cebollino picado
 - Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

- Pele los camarones, retíreles el hilo intestinal.
- Corte los filetes de pollo en tiras delgadas.
- Bata los huevos con un tenedor.
- Caliente a fuego medio una cucharada de aceite en un wok.
- Incorpore el huevo y haga una tortilla.
- Retírela del fuego y déjela enfriar.
- Enróllela y córtela en tiras finas.
- Reserve.
- Caliente 2 cucharadas más de aceite en el wok y fría los camarones, el pollo, la zanahoria y el ajo hasta que estén dorados.
- Añada la salsa tabasco, la salsa de soya, el arroz, la cebolla y sofía hasta que estén bien calientes.
- Verifique la sazón con sal y pimienta.
- Sirva decorado con la tortilla de huevo y el cebollino picado.







POSTRES Y BEBIDAS

Selle su celebración
gastronómica con un postre
especial, único y diferente,
preparado con esta
gramínea estrella

SUPERMAXI
el placer de comprar



Bizcocho almendrado de arroz

INGREDIENTES

- 200 gramos de arroz blanco
 - 200 gramos de azúcar
- 200 gramos de almendras crudas picadas
 - 4 huevos
- Crema chantilly
 - 1 limón
- 4 tazas de leche
- Mantequilla y harina para untar
 - 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

- Hierva la leche con la sal. • Añada el arroz y deje cocinar lentamente, hasta que absorba toda la leche, removiendo de vez en cuando, para que no se pegue al fondo del recipiente. • Retire del fuego, agregue el azúcar, las almendras y la piel del limón rallada. • Deje enfriar.
- Añada las yemas ligeramente batidas y mezcle bien. • Ubique las claras a punto de nieve e incorpore al conjunto cuidadosamente en forma envolvente. • Prepare un molde de unos 24 centímetros de diámetro engrasado y enharinado. • Vierta el preparado y coloque en el horno precalentado a temperatura media, durante 35 minutos o hasta que al introducir un palillo éste salga seco. • Desmolde cuando todavía esté tibio y sirva. • Decore con crema chantilly y almendras.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	1 hora Aprox.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	15 Min. Aprox.	45 Min. Aprox.

Arroz dulce con mangos

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz grano largo
 - 1 cucharada de ajonjolí
 - 1 taza de leche de coco
- 2 mangos pelados sin hueso y cortados en dados
 - 3 cucharadas de crema de coco
 - 1/2 taza de azúcar morena
 - 1/4 de cucharadita de sal

PREPARACIÓN

- Ponga el arroz en un colador y lávelo bajo el chorro de agua fría, hasta que el agua salga clara.
- Páselo a una olla, cúbralo con agua y déjelo en remojo toda la noche o un mínimo de 12 horas.
- Escúrralo.
- Lleve el arroz a una olla a vapor (vaporera) y deje cocinar a fuego moderado hasta que esté blando, retire del fuego y deposítelo en un bol grande y ahueque con un tenedor.
- Dore ligeramente las semillas de ajonjolí en una sartén, agítandolas suavemente.
- Retire del fuego y deje enfriar.
- Vierta la leche de coco en una cacerola pequeña, añada el azúcar y la sal.
- Lleve a ebullición lenta, removiendo para que se disuelva el azúcar.
- Reduzca el fuego y deje cocinar hasta que espese un poco el líquido, removiendo para que no se queme.
- Derrame poco a poco la leche sobre el arroz, removiendo con un tenedor delicadamente para evitar que el arroz se vuelva gomoso.
- Deje reposar por 20 minutos, luego colóquelo en platos dándole la forma deseada.
- Acompañe con los dados de mango, bañe con la crema de coco y rocíe con las semillas de ajonjolí.





Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	25 Min. Aprox.	15 Min. Aprox.

Arroz moldeado con naranja y uvillas

INGREDIENTES

- 250 gramos de arroz blanco cocido
 - 2 tazas de leche
 - 1 taza de agua hirviendo
 - 1 yema de huevo
 - 1 cucharada de granadina
- 1 paquete de gelatina de naranja
 - 2 cucharadas de Cointreau
 - 2 cucharadas de azúcar
- 1/4 de taza de uvillas deshidratadas
 - 1 corteza de naranja

PREPARACIÓN

- Macere las uvillas con el licor.
- Lleve a ebullición la leche con la cáscara de naranja y el azúcar.
- Deje cocinar a fuego medio por 5 minutos.
- Incorpore el arroz y deje cocinar por 5 minutos más.
- Retire del fuego, quite la corteza de la naranja e incorpore la yema de huevo ligeramente batida, meciendo con un batidor de mano hasta que se integre a la preparación.
- Disuelva la gelatina en el agua hirviendo e incorpórela a la preparación de la leche, meciendo con cuchara de madera hasta incorporarlo todo.
- Añada de último las uvillas y la granadina.
- Coloque la preparación en un molde en el cual haya puesto una rodaja de naranja en el fondo y lleve a refrigeración hasta que cuaje.
- Desmolde y sirva con sirope de chocolate o con la salsa de su agrado.
- Decore a su gusto.

Molde de arroz y maní

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
10	15 Min. Aprox.	25 Min. Aprox. más
		20 Min. Aprox. de horno

INGREDIENTES

- 300 gramos de arroz integral
 - 4 tazas de agua
- 50 gramos de maní sin sal
 - 50 gramos de pasas
 - 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de cacao amargo
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de canela molida
 - 1 cucharadita de mantequilla
 - Pan rallado
 - Cáscara de limón
- 1 taza de salsa bechamel dulce

BECHAMEL DULCE

- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
 - 1 taza de leche
- 1/2 cucharadita de vainilla

PREPARACIÓN

- Lleve al fuego el arroz con el agua, la cáscara de limón, el azúcar y deje cocinar hasta que esté *al dente*.
- Reduzca el fuego e incorpore el cacao amargo, el maní, las pasas, la bechamel.
- Añada la nuez moscada, la canela y de último la mantequilla.
- Remueva la preparación hasta amalgamarlo todo.
- Cocine por 5 minutos más sin dejar de mecer.
- Retire del fuego, engrase un molde y rocíe con el pan rallado.
- Coloque la preparación; lleve a horno precalentado a temperatura media por 40 minutos, sin abrir el horno.
- Retire del horno, deje reposar por unos minutos.
- Desmolde y sirva decorando con la fruta de su agrado.

- **Bechamel Dulce:** Coloque en una olla, una cucharada de mantequilla y dos cucharadas de harina.
- Dore la harina por 2 minutos.
- Incorpore una taza de leche y 1/2 cucharadita de vainilla.
- Remueva y deje cocinar hasta que espese.



Arroz con leche “a mi estilo”



INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de agua
- 1 ramita de canela
- 1 lata de leche evaporada
- 1/2 taza de leche condensada
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de pasas
- La corteza de una naranja
 - 1 pizca de sal
 - Canela molida

PREPARACIÓN

- Coloque en una cacerola el agua, con la corteza de naranja, la canela y la sal.
- Al momento que suelte el hervor, agregue el arroz bien lavado.
- Remueva, tape y deje cocinar a fuego lento hasta que el líquido se haya reducido.
- Agregue las leches, las pasas y cocine por 5 minutos más.
- Retire la corteza y la canela.
- Sirva en copas, espolvoreado de canela en polvo.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	15 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.





Piña de ensueño

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	15 Min. Aprox.	25 Min. Aprox.

INGREDIENTES

- 2 tazas de piña picada en dados
 - 1 vasito de ron
 - 1 vasito de jerez
- 2 tazas de arroz cocido
 - 1 taza de leche
- 1 taza de jugo de piña
- 2 cucharadas de azúcar

SALSA:

- 250 gramos de azúcar
- 200 gramos de pulpa de piña
- 1 vaso de jugo de piña
 - 1/2 vaso de jerez

PREPARACIÓN

- Coloque en un recipiente, la piña con los licores y el azúcar, lleve a la refrigeradora a macerar por 1 hora.
- Coloque el arroz con la leche en otra cacerola y lleve a fuego medio.
- Deje hervir por 20 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Cuando se haya reducido ligeramente la leche, incorpore la piña junto con el licor de la maceración y cocine por 5 minutos más.
- Retire del fuego y deje enfriar

- **Salsa:** Coloque el jugo, la pulpa de piña y el azúcar en una cacerola.
- Lleve al fuego y deje cocinar hasta que obtenga un jarabe denso.
- Por último, añada el licor y deje que se evapore el alcohol.
- Cocine por 5 minutos más, sin dejar de remover.
- Retire del fuego, cuele y deje enfriar.
- Sirva el arroz acompañado de la salsa.



Turrón de arroz



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 100 gramos de almendras tostadas
- 1 cucharada de mantequilla
- 5 yemas de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de harina de maíz
- 1 limón
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN

- Cocine el arroz bien lavado en las dos tazas de agua bien caliente, hasta que ésta se haya evaporado, chequeando de vez en cuando para que no se pegue.
- Ponga en una cacerola a fuego lento el azúcar, la leche y la corteza de limón, y deje cocinar por 10 minutos.
- Retire la corteza de limón y vierta la leche caliente sobre las yemas removiendo continuamente.
- Añada la harina disuelta en un poco de agua fría, lleve a baño maría y deje cocinar hasta que la crema espese, removiendo continuamente.
- Incorpore esta preparación al arroz, agregue las almendras picadas y la mantequilla.
- Disponga la preparación en copas y lleve al refrigerador hasta el momento de servir.
- Decore con almendras fileteadas.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	20 Min. Aprox.	45 Min. Aprox.



Espuma de arroz y fresas

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz grano largo
- 1 taza de fresas troceadas
 - 2 claras de huevo
 - 1/2 taza de azúcar
 - 1/8 de cucharadita de nuez moscada en polvo
- 2 tazas de leche descremada
- 2 sobres de gelatina sin sabor
 - 2 tazas de crema batida
 - 2 tazas de agua fría
- 2 cucharadas de granadina
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - 2 cucharadas de azúcar
 - Colorante vegetal rojo

PREPARACIÓN

• En una cacerola lleve al fuego el arroz con el agua. • Después del primer hervor, reduzca el fuego, tape y deje cocinar durante 20 minutos más o hasta que se haya absorbido todo el líquido. • Retire del fuego y deje enfriar. • Reserve 1/2 taza de arroz. • En un recipiente espolvoree la gelatina sobre 1/2 taza de agua fría y deje reposar por 1 minuto. • Caliente a fuego bajo por 3 minutos o en horno microondas por 20 segundos hasta que la gelatina se haya disuelto por completo. • En un bol grande bata las claras de huevo a punto de nieve junto con el azúcar. • Añada la vainilla, la nuez moscada, el arroz, la crema batida, la granadina, las fresas y la gelatina. • Mezcle rápidamente hasta incorporar todo. • Vierta en un molde; deje enfriar en la refrigeradora hasta que cuaje, aproximadamente 3 horas. • Desmolde y decore con el arroz reservado, rociado del azúcar, pintado con el colorante rojo y fresas enteras.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
10	25 Min. Aprox. más	25 Min. Aprox.
	3 horas de refrigeración	

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	20 Min. Aprox.	15 Min. Aprox.



Crepas de arroz

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz cocido
- 2 1/2 tazas de frutas frescas de su preferencia troceadas
 - 2/3 de taza de leche evaporada
 - 1/2 taza de harina de trigo
- 1 cucharada de margarina derretida
- 1 cucharada de azúcar granulada
- 1 cucharada de azúcar impalpable
 - Jalea de mora o la de su agrado
 - Antiadherente en aerosol

PREPARACIÓN

- En un bol grande, disuelva el azúcar granulado con la leche.
- Incorpore las claras de huevo ligeramente batidas, la margarina y mezcle bien.
- Continúe agregando la harina, el azúcar impalpable, el arroz.
- Incorpórela todo y deje reposar por 5 minutos en la refrigeradora.
- Caliente una sartén antiadherente; rocíela con el aceite en aerosol.
- Vierta 1/4 de taza de la masa y retire la sartén del fuego; rápidamente, ladee la sartén con movimientos circulares, de modo que el fondo de la sartén esté cubierto con la masa.
- Regrese la sartén al fuego y deje cocinar hasta que estén doradas de lado y lado, aproximadamente un minuto por cada lado.
- Haga lo mismo con el resto de la masa hasta que obtenga 6 crepas.
- Disponga las crepas en platos individuales rellenándolas con la fruta de su preferencia y báñelas con la jalea.
- Sirva.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
6	30 Min. Aprox.	45 Min. Aprox.

Ponqués de arroz y macadamias

INGREDIENTES

- 2 tazas de **Arroz Integral SUPER EXTRA** cocido
 - 1/2 taza de margarina
 - 1/2 taza de azúcar morena
- 1 taza de macadamia picada
 - 1 taza de harina integral
 - 1 taza de harina de trigo
- 2 tazas de leche descremada
 - 8 claras de huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
 - 1 cucharadita de sal
 - 1 cucharaditas de canela molida
- 1/4 de cucharadita de clavo de olor molido
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- Ralladura de la corteza de una naranja
 - Mantequilla de maple (opcional)

PREPARACIÓN

- Caliente el horno a temperatura media y engrase 6 moldes para ponqués.
- En un recipiente grande, bata la margarina y el azúcar morena hasta que esté cremosa.
- Agregue las claras de huevo batidas a nieve, las harinas cernidas con el polvo de hornear, la nuez moscada, la canela, el clavo de olor, alternando con la leche.
- Termine con el arroz, la ralladura y la macadamia.
- Bata hasta incorporar todo.
- Distribuya la preparación en los moldes y lleve al horno por 45 minutos o hasta que al introducir un palillo en la preparación, éste salga seco.
- Sirva con la mantequilla de maple si lo desea.

MANTEQUILLA DE MAPLE

- 1/2 taza de mantequilla suavizada
- 1/2 taza de jarabe sabor a maple
- En un recipiente chico, bata la mantequilla hasta que se suavice y esté esponjada.
- Incorpore el jarabe sabor a maple y revuelva.



Torta deliciosa de arroz

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido
- 1 taza de crema de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de puré de manzana
 - 5 claras de huevo
- 1 taza de azúcar morena
 - 1/2 taza de margarina
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
 - 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de nueces picadas fino
- 2 tazas de harina sin leudante

PREPARACIÓN

• Caliente el horno a temperatura media. • Engrase y enharine un molde. • En un recipiente, mezcle todos los ingredientes secos. • Bata la margarina con el azúcar hasta que esté cremosa. • Vierta las claras de huevo, el puré de manzana y la vainilla. • Incorpore poco a poco la harina junto con la crema de leche, batiendo bien después de cada adición. • Añada el arroz y las nueces. • Incorpórelo todo, vierta la preparación en el molde y hornee por 45 minutos o hasta que al introducir un palillo éste salga seco. • Deje enfriar y decore a gusto.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
12	30 Min. Aprox.	45 Min. Aprox.





Budincitos de arroz y fruta confitada

INGREDIENTES

- 200 gramos de arroz
- 100 gramos de frutas confitadas
- 50 gramos de azúcar
 - 1 taza de leche
- 1/2 cucharadita de vainilla
 - 4 yemas de huevo
 - 1 vaso de ron
- 1 paquete pequeño de gelatina de frambuesa
 - 1 sobre de gelatina sin sabor
 - 3 tazas de leche
- 1 taza de agua hirviendo

PREPARACIÓN

• Trocee las frutas confitadas y póngalas a macerar con el ron. • Lave el arroz y póngalo en remojo en agua tibia durante 30 minutos. • Escúrralo. • Ponga la leche en una olla, lleve a ebullición y añada el arroz bien lavado. • Tape, déjelo hervir suavemente hasta la total absorción de la leche. • Después añada el azúcar, y déjelo a fuego lento por otros 5 minutos, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue. • Ponga en remojo la gelatina sin sabor con 3 cucharadas de agua fría. • Ablándela en microonda por 20 segundos ó 3 minutos a fuego muy lento. • Disuelva la gelatina de frambuesa en el agua hirviendo. • Prepare una crema inglesa: haga hervir la taza de leche con el azúcar, la vainilla y una pizca de sal. • Ponga las yemas de huevo en un recipiente. • Diluya con un poco de leche hirviendo y luego viértalo en la olla, removiendo con la cuchara de madera, evitando que hierva, hasta que la crema quede espesa. • Añada las gelatinas, el arroz y las frutas confitadas. • Incorpore todo. • Disponga la preparación en moldes individuales ligeramente engrasados y lleve a la refrigeradora hasta que cuajen. • Sirva decorando con crema chantilly.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
8	45 Min. Aprox.	45 Min. Aprox.



Ensueño de arroz y coco



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz bien cocido
- 1/4 de taza de crema de coco
- 1 lata de leche evaporada
- 1 taza de leche de coco
- 1/4 de taza de ron
- 1/3 de taza de coco rallado y tostado

PREPARACIÓN

- En una cacerola pequeña, combine el arroz, la crema de coco, la leche de coco, la leche evaporada y el ron. • Caliente por 5 minutos sin hervir. • Ponga en vasos de cristal con asa, espolvoree con coco tostado, hojitas de menta y cerezas. • Sirva.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	10 Min. Aprox.	5 Min. Aprox.

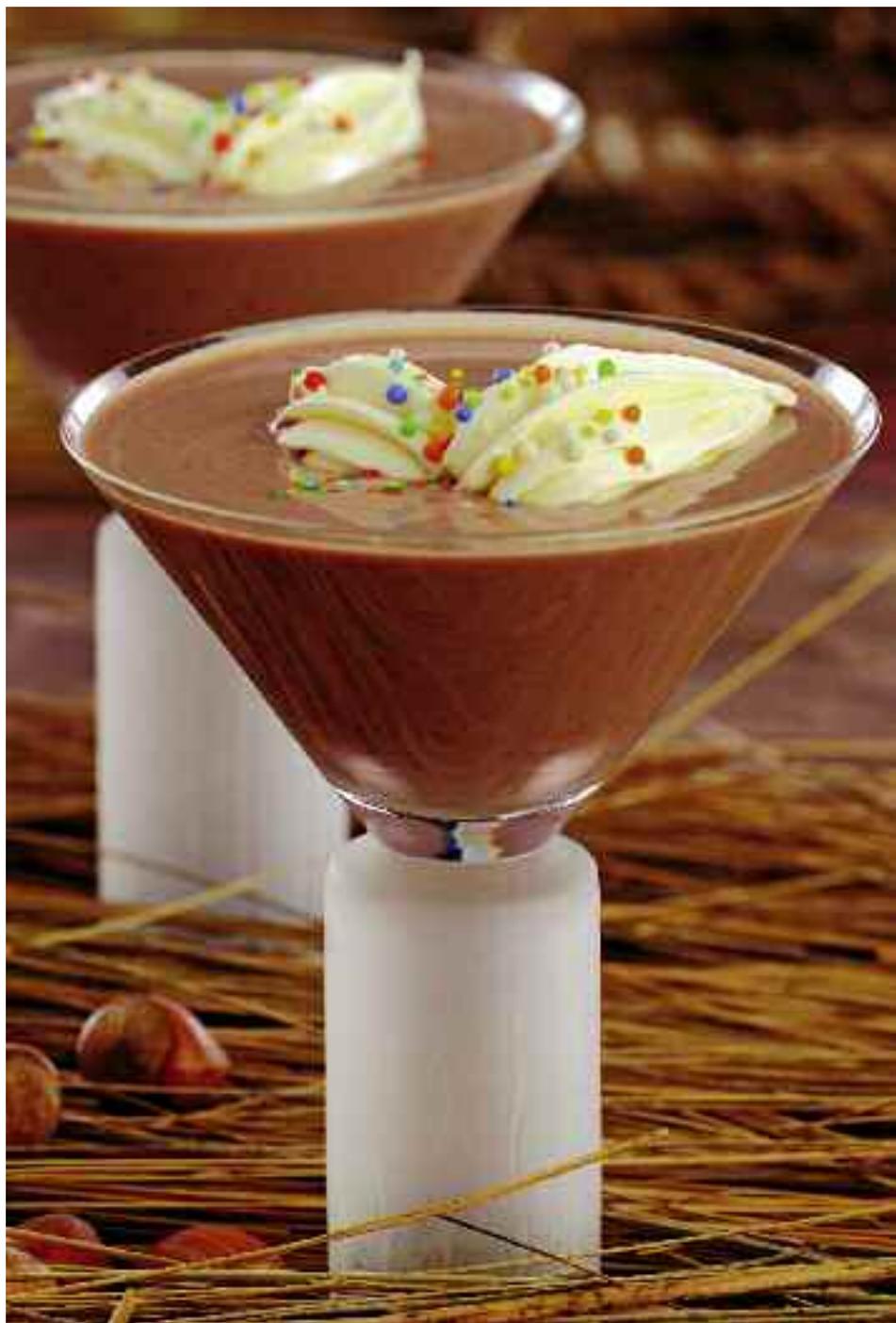
Dulzura de arroz

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz cocido
- 60 gramos de chocolate semi-dulce rallado
- 1/4 de taza de azúcar granulada
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de leche condensada azucarada
- 2 tazas de leche hervida
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de crema chantilly

PREPARACIÓN

- En una cacerola, combine el chocolate, el azúcar, el agua y la leche condensada.
- Lleve a ebullición, reduzca la flama y cocine a fuego lento por 3 minutos.
- Agregue la leche, el arroz, la sal y la vainilla.
- Bata con una cuchara de madera y deje cocinar por 2 minutos más.
- Retire del fuego, deje reposar y disponga la preparación en copas.
- Decore con la crema chantilly y grageas de colores.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	10 Min. Aprox.	5 Min. Aprox.



Arroz achocolatado



INGREDIENTES

- 60 gramos de chocolate semi-dulce rallado
- 1 taza de arroz bien cocido
- 1/2 taza de azúcar granulada
- 2 tazas de leche
- 1 taza de puré de fresas
- 1/2 taza de crema chantilly batida
- 8 fresas frescas grandes
- Virutas de chocolate

PREPARACIÓN

• En una cacerola pequeña, combine el chocolate, la leche, el azúcar y el puré. • Caliente sin hervir. • Incorpore el arroz, mezcle. • Deje al fuego por 5 minutos. • Retire del fuego y coloque en 4 vasos con asa. • Complemente con la crema chantilly, adorne con las fresas, las virutas de chocolate y sirva.

Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	10 Min. Aprox.	5 Min. Aprox.

Ponche de arroz y miel

INGREDIENTES

- 2 taza de arroz bien cocido
- 4 tazas de leche fría
- 1 yema de huevo
- 1 astilla de canela
- 1/4 de taza de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de cocoa
- Sirope de chocolate
- Hielo

PREPARACIÓN

• Hierva la leche con la canela y la miel por 5 minutos. • Añada la cocoa y deje cocinar por 2 minutos más. • Retire del fuego y agregue la yema de huevo. • Deje reposar por 10 minutos. • Retire la canela. • Ponga los ingredientes sobre un poco de hielo picado en una licuadora. • Licue hasta tener una mezcla fina y homogénea. • Ponga en vasos de cristal con asa, regados de sirope de chocolate y sirva.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	10 Min. Aprox.	7 Min. Aprox.

Ponche de arroz y fresas



INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz bien cocido
- 1 taza de jugo de manzana
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de rodajas de fresas frescas (Reserve algunas para decoración)
- 1 taza de yogurt de fresa
- Azúcar

PREPARACIÓN

- Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora. • Licue hasta que obtenga una mezcla muy bien amalgamada. • Ponga en vasos altos, decore con las rodajas de fresas, introduciéndolas en el ponche. • Sirva.

Porciones	Tiempo de preparación
4	10 Min. Aprox.

Arroz atigrado

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz cocido
- 4 cucharadas de sirope de caramelo
- 2 tazas de leche
- 1 taza de crema de leche
- 1/4 de taza de licor anisado
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de granadina
- Jugo de una naranja

PREPARACIÓN

• En una cacerola, combine la leche, el sirope, la crema de leche, el licor, el jugo de naranja y el azúcar. • Lleve al fuego y caliente, sin permitir que hierva, por 5 minutos. • Retire del fuego y deje enfriar. • Coloque esta preparación en la licuadora junto con el arroz y licue por 3 minutos. • En jarros de cristal, disponga la granadina trazando líneas por las paredes. • Llene con el licuado del arroz. • Sirva. • Esta bebida puede servirse caliente o fría.



Porciones	Tiempo de preparación	Tiempo de cocción
4	10 Min. Aprox.	5 Min. Aprox.

Un toque especial de sabor



ACHETO BALSÁMICO: Tipo de vinagre de origen italiano que resulta de la mezcla de vinos tintos y blancos. De sabor fuerte, color oscuro y sabor ligeramente dulce.

AJO: Es probablemente el condimento más popular y utilizado en todas las cocinas del mundo. Va bien con todo tipo de carne y por supuesto pescado. Se vende fresco o seco. Tiene un sabor y aroma penetrantes.

AJONJOLÍ: Son pequeñas semillas de color dorado. Se las puede usar enteras espolvoreadas sobre ensaladas o como adorno para elaborar galletas, dulces y panes.

ALBAHACA: Hojas aromáticas que pueden usarse frescas y secas. Las hojas frescas se cortan con los dedos. La albahaca combina bien con huevos, berenjenas y pimientos. También se usa en sopas, salsas y ensaladas, y es la base del *pesto*, la famosa salsa italiana.

ALCAPARRA: Capullo floral que sirve de base de varias salsas como la tártara y vinagreta. Es un complemento adecuado para ensaladas, aperitivos y pescados.

ALGAS DE NORI: Es un término japonés usado para referirse a variedades comestibles de alga marina. El nori se usa generalmente para enrollar el onigiri y el sushi.

AZAFRÁN: Son los pistilos de las flores del mismo nombre. Su olor es fuerte, de sabor agradable y de color amarillo. Se puede conseguir en polvo y sirve para adornar preparaciones a base de pescado. Es el ingrediente tradicional de la paella, de sopas y arroces.

CANELA: Es la corteza de un árbol originario de Sri Lanka. Es muy aromática y de sabor muy fuerte. Se puede usar en rajas para adornar y sazonar algunos platillos o molida para usarla en postres, chocolates, pasteles, bebidas como té y ponches.

CEBOLLA PUERRO: Pertenecer a la familia de las cebollas. Se consume en estado fresco como condimento o en ensalada y, principalmente, cocido en diversos platos. Sin embargo, su contenido de compuestos azufrados, hacen que la cebolla puerro tenga un sabor delicado y distinto al ajo y la cebolla.

CEBOLLÍN: Miembro de la familia de las cebollas pero con un sabor ligeramente diferente. Combina bien con papas, remolachas, huevos y requesón, y se usa en sopas, tortillas, salsas y ensaladas.

CILANTRO: Se obtiene de una planta denominada Coriandro. Cilantro, entonces, es la denominación de las hojas de esta planta. Es muy usado en especial para saborizar pescados, mariscos, sopas y arroces. Tiene un sabor frutal que recuerda a la cáscara de la naranja y un aroma delicioso.

CLAVO DE OLOR: Posee un aroma fuerte y al probarlo es un tanto picante, amargo y deja una sensación de frío en la boca. Al cocinarlo su efecto se suaviza. Acompaña muy bien los platos dulces y los salados.

COMINO: Son semillas de sabor picante y penetrante. Se puede usar en grano y en polvo. Sirve para aliñar carne, pollo y pescado. Su uso es muy común para preparar arroces, sopas, ensaladas y encurtidos. Combina muy bien con papas y legumbres.

CURRY: Nombre inglés adoptado en Occidente a la mezcla de especias que se utilizan para sazonar guisos o estofados con salsa. Las especias que suelen incluirse en la mezcla de curry son: ají, albahaca, azafrán, canela, cardamomo, cebolla seca, cilantro, comino, cúrcuma, jengibre, mostaza, nuez moscada, pimienta negra y de cayena.

ESTRAGÓN: Tiene un delicado aroma y sabor a pimienta y anís. Es el condimento indispensable en cualquier salsa francesa. Potencia las salsas con mostaza. Perfuma de manera excelente los vinagres y los pescados. Se utiliza en ensaladas con tomates, carne, pescado, pollo, huevos, conejo, mariscos y hongos.



JENGIBRE: Se obtiene en forma de raíces enteras, frescas o secas, y en polvo. El fresco es menos picante que el seco. La raíz seca del jengibre debe machacarse antes de su uso. Se usa principalmente en platos dulces, postres, cremas y salsas.

LAUREL: Las hojas de este árbol de hoja perenne pueden usarse frescas o secas, y son muy populares en la cocina mediterránea. Las hojas frescas tienen un aroma fuerte y amargo. Se usa como aderezo en caldos, sopas, salsas y cremas.



MACADAMIA: Las nueces de macadamia son un fruto seco de color blanquecino y aspecto redondeado de sabor cremoso, ligeramente dulce y similar al de la almendra. Se la cataloga como “las reinas de las nueces”.

MEJORANA: Sirve para aliñar sobre todo pescados y carnes a la brasa y asados de cerdo. No hay que confundirlo con el orégano. Su sabor se parece más al tomillo, pero es más dulce y aromático. Se usan las hojas frescas o secas, picadas, machacadas o en polvo, en sopas, rellenos, quiches y tartas, tortillas y platos con papas.

MOSTAZA: Es un condimento muy popular para aderezar carnes, embutidos, ensaladas, algunas mayonesas y salsas. Combina bien con la coliflor, col y col de Bruselas.

MOSTAZA DIJÓN: Proviene de la mezcla de semillas y la adición de vinagre o vino blanco. Es estupenda para reforzar el sabor natural de carnes y pescados. Junto con el tomillo, aporta un sabor exquisito a platos de caza, como el conejo.

NUEZ MOSCADA: Es la semilla seca de un árbol de hoja perenne de la familia del mirto. Rallada se usa en pasteles, cremas dulces, budines, sopas cremosas, conservas y platos con queso.

ORÉGANO: Va bien con las salsas, sopas, cazuelas y las aves. Tiene mucha empatía con el tomate, berenjena y calabaza. Se lo debe usar con prudencia porque es de un sabor muy fuerte.



PÁPRIKA: También conocida como pimentón. Es de color rojo intenso. Es el aderezo e ingrediente saborizante esencial en guisos, sobre todo húngaros (gou-lash) y franceses. Se usa para diferentes guisos de carne, pescado y salsas.

PEREJIL: Oriundo del Mediterráneo, es una hierba que se lleva bien con todo el mundo: salsas, marinadas, escabeches, carnes rojas y blancas.

PIMIENTA: Es un fruto aromático y picante originario de la India. Pimienta negra, pimienta verde y la pimienta blanca, son diferentes formas de comercializar el mismo fruto, son variedades producidas dependiendo de los distintos estados de maduración de los granos de la planta. La pimienta negra es más aromática que la blanca.



PIMIENTA BLANCA: De sabor pronunciado. Se utiliza principalmente en la cocina occidental en la elaboración de cremas o salsas blancas, donde la pimienta negra podría estropear el color.

PIMIENTA CAYENA: Las vainas secas de la guindilla producen esta especia acre y picante y conviene usarla con moderación. Se utiliza en salsas, sopas o estofados. Combina bien con el queso cocido.

SAL: Nombre común del cloruro sódico. Sustancia blanca, cristalina, de sabor acre y muy soluble en agua, que se emplea como condimento para toda comida.

SALSA DE SOYA O SOJA: También conocida como sillao, se elabora mediante la fermentación de granos de soya con trigo tostado partido, que se acomodan en bloques y se sumergen y sacan varias veces en un caldo frío de agua y sal. El proceso dura cerca de un año en ollas de barro.

SALSA TABASCO: Sabor picante, se prepara a base de ají tabasco rojo, vinagre, agua y sal, y se macera en barriles de roble.

SAKE: Es un licor japonés de fuerte sabor elaborado a base de arroz fermentado. Se toma normalmente como aperitivo o para acompañar un plato de sushi. Se puede servir helado (hiyazake), templado o caliente (atsukan).

TOMILLO: Hay varios tipos. Sus hojas aromáticas y penetrantes son buenas frescas o secas. Combina bien con papas, tomates, calabacines y berenjenas, y se usa en sopas, salsas, rellenos y en ramilletes de hierbas como aderezo.

VINAGRE: Es un líquido miscible, es decir que puede mezclarse en cualquier proporción y formar una fase homogénea, con sabor agrio, que proviene de la fermentación acética del vino.

VINAGRE DE ARROZ: Se extrae de la fermentación del arroz. De sutil pero ácido sabor, es más suave que otros tipos de vinagre. Su color puede oscilar desde el blanco al dorado pálido. Es el único vinagre usado en la cocina japonesa con el que se sazonan numerosos platos como el popular sushi.

WASABI: Es un condimento extraído de un rábano picante japonés, que tiene un sabor extremadamente fuerte. Se usa en muchos platos de comida japonesa, como el sushi, sashimi o en algunos tipos de donburi.



Glosario

ADEREZAR: Sazonar los alimentos con aceite, vinagre, sal u otros condimentos o especias.

ADOBAR: Sumergir carnes y pescados crudos en una mezcla de sal, aceite, vinagre o limón, ajos, perejil y especias, para acentuar sabores y ablandar ciertos alimentos.

AL DENTE: Término usado para indicar el punto de cocción de la pasta, el arroz o las verduras que deben estar tiernos, pero conservando cierta consistencia.

AMASAR: Trabajar la masa con la mano, estirándola y revolviéndola, doblándola y redoblándola sobre sí misma hasta que adquiera la consistencia deseada.

BAÑO MARÍA: Consiste en poner el alimento a cocer en un recipiente que se introduce dentro de otro más grande con agua caliente, sin dejar que ésta llegue a hervir.

BATIR: Mezclar enérgicamente con movimientos circulares hacia arriba, usando un tenedor o batidor eléctrico o manual.

COCER A FUEGO LENTO: Cocinar los alimentos por debajo del punto de ebullición. En la superficie del líquido se producen ligeras burbujas.

DESMENUZAR: Separar los alimentos en tiritas o trozos pequeños con un tenedor o con las manos.

DORAR: Freír un alimento hasta que tome color dorado, también se dora al horno y puede significar extender sobre el producto un poco de yema de huevo con un pincel, antes de asarlo.

ENGRASAR: Untar un molde con una capa de mantequilla y/o harina (en el caso de la pastelería) para evitar que la preparación se pegue.

ESPUMAR: Quitar con una espumadera o cuchara la espuma, grasa u otras impurezas que se forman en la superficie de lo que se está cocinando.

FLAMBEAR-FLAMEAR: Significa prender fuego a un producto (carne, pescado o verdura) bañado con un licor seco, como el brandy.

FREÍR: Cocer los alimentos en una sartén, paila o wok en aceite caliente, generalmente a fuego vivo, sin dejar de remover.

GUARNICIÓN: Se denomina así a lo que sirve para acompañar o adornar los platos; como arroz, verduras o papas.

GLASEAR: Cubrir un preparado con mermelada, azúcar o gelatina, para que adquiera un aspecto brillante.

GRATINAR: Tostar la parte superior de un alimento preparado, cubierto previamente con pan o queso rallado y mantequilla.

HERVIR: Cocinar un alimento en agua u otro líquido a temperatura de ebullición.

HORNEAR: Cocinar los alimentos en el horno eléctrico o de microondas.

INCORPORAR: Mezclar una preparación ligera con una más pesada, y con una cuchara metálica o espátula se hacen movimientos en forma de ocho, de forma que las dos mezclas se unan totalmente.

JULIANA: Cortar los alimentos u hortalizas en tiras finas para que se cocinen o fríen rápida y uniformemente y para darle una buena presentación al plato.

LIGAR: Preparar una base en frío de agua y fécula, y añadirla poco a poco en una cantidad determinada de salsa para espesarla hasta que ésta adquiera un aspecto cremoso y fino.

MARINAR: Aromatizar con hierbas, especias o jugo de limón, los pescados o carnes para su cocción y conservación.

MARINADA: Líquido aromático con condimentos y especias en los que se remojan los alimentos para que absorban el sabor de los ingredientes.

MACERAR: Dejar un alimento durante un determinado tiempo en un líquido o adobo para que esté más tierno y se impregne del sabor del líquido de la maceración.

PICAR: Cortar alimentos, carnes, verduras, frutas, hierbas, en trozos muy pequeños. Se puede hacer con cuchillo o con una picadora.

REBOZAR: Cubrir los alimentos que se van a freír, con harina, pan rallado, u otras preparaciones antes de freír.

REDUCIR: Hervir un líquido hasta que se evapore. Se obtiene menor cantidad y mayor concentración del sabor.

REHOGAR: Sofreír a fuego lento y muy tapado ciertos alimentos para que empiecen a tomar color antes de añadir el caldo o salsa.

REVOLVER: Mezclar los productos ligeramente como cuando se prepara una salsa.

ROCIAR: Mojar con una cuchara o pincel los alimentos durante la cocción con caldo o grasa. Sirve para dar sabor a los productos y los deja más jugosos.

SALTEAR: Cocer vivamente un producto sin caldo alguno, haciéndolo dar saltitos sobre la sartén para que no se pegue o se tueste demasiado.

SAZONAR: Condimentar un alimento para darle aroma y sabor; así la preparación será más aromática y sustanciosa.

SELLAR: Poner la carne a fuego fuerte para cerrar los poros y evitar que pierda su jugo.

SOFREÍR: Freír ligeramente un alimento a fuego moderado para que no se queme.

TOSTAR: Dorar la superficie de una comida.

UNTAR: Humedecer la superficie exterior de las comidas con alguna preparación, durante su cocción, para evitar que se sequen y así mejorar su sabor y apariencia.



Delicias con arroz



Disfrute de 100 exquisitas y originales recetas preparadas con diferentes tipos de arroz, que le permitirán saborear esta gramínea todos los días y en toda ocasión

SUPERMAXI
el placer de comprar

