

100 maneras de COCINAR

Iwao Komiya
Bruno Oteiza
Ramón Roteta

Karlos Arguiñano
Eva Arguiñano
Enrique Fleischmann

ARROZ



Prólogo

Pequeño, casi diminuto, pero con grandes propiedades nutritivas, el arroz es capaz de alimentar a una gran parte de la humanidad. Lo habitual es encontrar cultivos de arroz en terrenos anegados pero también es posible hallarlo en terrenos secos, en las selvas tropicales de África e incluso en recónditos lugares de Oriente Próximo, en las llanuras costeras y en las montañas del Himalaya. Esto hace que sea un alimento universal.

En muchos países se come arroz en todas las comidas, en algunos lugares se usa como sustituto del pan, y hay casi tantas recetas como manos que lo cocinen.

Las recetas que aparecen en este libro son obra de seis prestigiosos cocineros. Karlos Arguiñano aporta la cocina sencilla y casera, la de toda la vida; Bruno Oteiza envuelve esta cocina con un toque de vanguardia. Ramón Roteta otorga arte y sabor; Enrique Fleischmann, mimo y detalle; Iwao Komiyama, la sutileza de la cocina oriental, y Eva Arguiñano, el toque femenino y dulce. Y entre los seis nos ofrecen un amplio y variado recetario que dará satisfacción a todos los paladares.

El libro está ordenado en diez apartados. Comienza con ensaladas, para dar paso a los tan de moda sushis. Continúa con arroces caldosos y seguidamente nos encontramos con unos saludables arroces con verduras. El siguiente apartado, uno de los más extensos, es el dedicado al pescado y al marisco. También hay arroces con carne. Y como era de esperar en un libro dedicado al arroz, no falta un apartado sobre las paellas, y otro que sorprenderá a más de uno es el de los arroces del mundo, propuestas culinarias de los cuatro puntos cardinales. Siguiendo con recetas con señas de identidad nos encontramos con los risottos, una especialidad italiana que se adapta a todos los gustos. El libro finaliza con un punto dulce, el apartado de los arroces de postre.

En las páginas finales del libro encontramos información sobre los tipos de arroz y sus diferentes variedades, así como algunos trucos que conviene saber a la hora de cocinar este popular alimento.

Además, para que todo resulte más fácil, la mayoría de las recetas llevan un código QR que nos ofrece la posibilidad de ver cómo se cocina el plato de la mano del autor.

En total 100 recetas con sus ingredientes, método de elaboración y sus respectivas fotos para que se te abra el apetito y te entregues plenamente a la tarea de cocinar este grano tan pequeño y tan grande a la vez.



Elaboración

Karlos Arguiñano

Ingredientes (4-6 p.)

150 g de arroz basmati
 200 g de bonito
 (o atún)
 250 g de miga
 de pan duro
 1 loncha gruesa de
 jamón serrano
 1 kg de tomates
 maduros
 1 pimiento verde
 1 cebolleta
 3 dientes de ajo
 2 huevos cocidos
 vinagre
 aceite de oliva
 sal
 perejil

Pela y corta en láminas dos dientes de ajo. Dóralos en una cazuela amplia y baja con un poco de aceite. Agrega el arroz, rehógalo brevemente y vierte agua (la misma cantidad que de arroz), sazona, cuécelo durante 10 minutos y deja reposar durante 2 minutos más. Escurre, refresca y colócalo en un cuenco.

Corta el bonito en dados y cuécelos brevemente en una cacerola pequeña con agua y sal durante 1 minuto (apaga el fuego en cuanto empiece a hervir). Escurre y reserva con un chorrito de aceite.

Para la porra, pica el otro diente de ajo y los tomates, colócalos en la batidora americana y tritura. Pica la miga de pan y añade al tomate para que se empape. Tritura un poco, añade un chorro de vinagre, un chorro de aceite y una pizca de sal y tritura nuevamente. Pasa la porra por un colador y resévala.

Pica el jamón, el pimiento y la cebolleta y mezcla todo con el arroz. Agrega el bonito en el último momento y remueve con cuidado. Condimenta con perejil picado, vinagre y aceite.

Sirve el arroz en el centro de un plato con los huevos cortados en rodajas. Acompaña con la porra y decora con una ramita de perejil.

1. Ensalada^{de} arroz y bonito^{con} porra





Elaboración

Eva Arguiñano

Ingredientes (2 p.)

100 g de arroz basmati
25 g de arroz salvaje
14 gambas
1 diente de ajo
hojas de lechugas
variadas
1 puñado de piñones
zumo de ½ limón
vinagre de módena
aceite de oliva
aceite de sésamo
sal
pimienta de cayena
pimentón picante

Limpia y trocea las hojas de lechuga y ponlas en un bol. Aliña con sal, aceite de sésamo y vinagre de módena. Reserva.

Para el majado, pon en el mortero el ajo, una pizca de pimentón picante y cayena al gusto. Machaca, añade el zumo de limón y dos cucharadas de aceite. Vierte la mezcla sobre las gambas peladas y deja macerar unos minutos. Escurre el exceso de líquido de las gambas y saltéalas en la sartén con un chorrito de aceite. Reserva.

Cocina el arroz basmati a fuego lento en una cazuela con un chorrito de aceite, la misma cantidad de agua y una pizca de sal durante 12-15 minutos.

En una sartén, tuesta los piñones a fuego muy lento y reservalos. En otra sartén con abundante aceite caliente fríe el arroz salvaje hasta que quede crujiente. Reserva.

Para emplatar, coloca 2 moldes redondos huecos en el centro del plato. Pon en la base el arroz cocido y presiona con un tenedor. Coloca algunas gambas sobre el arroz y esparce otras por el plato. Pon encima la ensalada, presiona y desmolda. Acompaña con el arroz salvaje y los piñones y sirve.

2. Ensalada de arroz con gambas picantes



Elaboración

Karlos Arguiñano

Ingredientes (4-6 p.)

300 g de arroz basmati
2 aguacates
5 palmitos
16 manojitos de
canónigos
50 g de guisantes
2 lonchas de jamón
cocido (gruesas)
2 cucharadas de maíz
aceite de oliva
sal

Para la salsa rosa

1 huevo
2 cucharadas de
tomate frito
zumo de ½ naranja
1 cucharada
de brandy
1 cucharada de
salsa picante
vinagre
aceite de oliva
sal

Pon el arroz basmati en una cazuela con un chorrito de aceite, la misma cantidad de agua que de arroz y una pizca de sal y cocínalo durante 10 minutos.

Cuece los guisantes en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal durante 10 minutos.

Para hacer la mahonesa, introduce en un vaso batidor el huevo, una pizca de sal, un chorro de aceite y un chorrito de vinagre. Introduce el brazo de la batidora hasta el fondo y empieza a batir sin moverlo. Cuando empiece a emulsionarse, mueve el brazo arriba y abajo y bate hasta conseguir una salsa homogénea. Para obtener la salsa rosa, incorpora la salsa picante, el brandy, la salsa de tomate y el zumo de naranja. Mezcla todo bien.

Trocea los palmitos, pica el jamón cocido, abre y trocea el aguacate. Reserva todo.

Introduce el arroz en un cuenco y añade los guisantes, el jamón cocido y el maíz. Vierte salsa rosa al gusto (el resto ponla en una salsera) y mezcla. Emplata la ensalada de arroz en un molde redondo hueco. Presiona y desmolda. Acompaña con los palmitos, el aguacate y los canónigos. Sazona y sirve.



3. Ensalada de arroz con aguacate y palmito

Índice de recetas

En ensaladas



1. ENSALADA DE ARROZ Y BONITO CON PORRA 8



2. ENSALADA DE ARROZ CON GAMBAS PICANTES 10



3. ENSALADA DE ARROZ CON AGUACATE Y PALMITO..... 11



4. ENSALADA TEMPLADA DE ARROZ CON BACALAO..... 12



5. ENSALADA DE ARROZ CON GAMBAS AL CURRY..... 14



6. ENSALADA DE ARROZ TRES DELICIAS..... 16



7. ENSALADA DE ARROZ..... 18



8. ENSALADILLA DE ARROZ BASMATI CON POLLO Y VERDURAS 20



9. ENSALADA DE CONEJO Y ARROZ..... 22



10. ENSALADA MEDITERRÁNEA..... 23

Sushis



SHARI 24



11. SUSHI MAKI 25



12. ROLL MEDITERRÁNEO CON JAMÓN IBÉRICO .. 26



13. SUSHI EN CAJA RELLENO DE ATÚN 28



14. GUNKAN MAKI SUSHI 30



15. NIGIRI DE SUSHI SKIN SALMÓN 32

Caldosos



16. ARROZ CALDOSO DE CONEJO 34



17. ARROZ CALDOSO CON BOGAVANTE 36



18. ARROZ CALDOSO 38

	19. ARROZ CALDOSO A LA MARINERA 39
	20. ARROZ CALDOSO CON MOLLEJAS, SETAS Y QUESO 40
	21. ARROZ CALDOSO CON ALMEJAS, CHAMPIÑONES Y GAMBAS 42

Con verduras

	22. ARROZ CON VERDURAS DE PRIMAVERA AL GRATÉN 44
	23. PIMIENTOS VERDES RELLENOS DE ARROZ, PASAS Y PIÑONES 46
	24. ARROZ FRITO CON VERDURAS Y GAMBAS 48
	25. ARROZ CON HONGOS 50
	26. ARROZ CON GARBANZOS Y PASAS 52
	27. ARROZ VEGETARIANO 54
	28. ARROZ INTEGRAL AL VINO DULCE CON ALCACHOFAS FRITAS 56
	29. ARROZ ROJO CON CALABAZA, CHAMPIÑONES Y NUECES 58
	30. ARROZ ROJO CON CALABACÍN Y BERBERECHOS 59

Con pescado y marisco

	31. ARROZ CON ALMEJAS 60
--	--------------------------------

	32. ARROZ, CHIPIRONES Y HUEVO FRITO 62
	33. ARROZ NEGRO CON CALAMARES Y ALIOLI 64
	34. RAPE CON ARROZ SALVAJE Y PIQUILLO 66
	35. ARROZ DE MARISCO CON DORADA 67
	36. ARROZ CON CANGREJOS 68
	37. ARROZ NEGRO CON TIRAS DE SEPIA 70
	38. ARROZ COSTRA A LA MARINERA 72
	39. ARROZ CREMOSO CON LANGOSTINOS 74
	40. ARROZ CON PULPO Y VERDURAS 76
	41. ARROZ VERDE CON LANGOSTINOS 78
	42. ARROZ NEGRO CON AROS DE CALAMAR FRITO 80

Con carne

	43. ARROZ CON POLLO Y JUDÍAS VERDES 82
	44. CONEJO CON CURRY Y ARROZ AL HORNO 84
	45. ARROZ CON CONEJO Y ALIOLI DE ESPINACA 86

	46. POLLO CON ARROZ GRANATE Y VIRUTAS DE ZANAHORIA 88
	47. ARROZ CON FALDA DE CORDERO 90
	48. ARROZ BASMATI CON POLLO 92
	49. ARROZ ARBORIO CON CERDO 94

Paellas

	50. ARROZ DE LOS DOMINGOS 96
	51. PAELLA MIXTA 98
	52. ARROZ CON COSTRA 100
	53. ARROZ A BANDA 102
	54. ARROZ COMPLETO AL HORNO 104
	55. PAELLA DE CARNE PARA EL DOMINGO 106
	56. ARROZ AL HORNO 108
	57. PAELLA VALENCIANA 110
	58. PAELLA DE IBÉRICOS 112
	59. PAELLA 114

	60. SOCARRAT CON ALITAS DE POLLO 116
	61. PAELLA ESTILO LEVANTE 117

Del mundo

	62. ARROZ CARIBEÑO 118
	63. ARROZ CON VERDURAS AL CURRY 120
	64. ARROZ YAKIMESHI DE CORDERO 122
	65. ARROZ FRITO A LA TAILANDESA CON ALIOLI DE AGUACATE 124
	66. ARROZ FRITO A LA GALLEGA 126
	67. ARROZ A LA CUBANA 128
	68. ARROZ FRITO TRES DELICIAS 129
	69. ARROZ ORIENTAL 130
	70. ARROZ A LA AMERICANA 132
	71. ARROZ KU BAK 134
	72. ARROZ MONTAÑÉS 136
	73. TAMALES DE ARROZ 138



74. ARROZ DE COLORES CON SALSA
AGRIDULCE 140



75. ARROZ FRITO ASIÁTICO 142



76. ARROZ JAZMÍN CON FRUTOS DE MAR 144

Risottos



77. RISOTTO DE PUERROS Y GAMBAS 146



78. RISOTTO NEGRO DE SEPIA Y MEJILLONES 148



79. RISOTTO DE PRIMAVERA 150



80. RISOTTO DE GUISANTES Y SETAS CON HUEVO
DORADO 152



81. RISOTTO DE HONGOS 154



82. RISOTTO DE VERDURAS 156



83. RISOTTO CRUJIENTE 158



84. RISOTTO DE MOLUSCOS CON TAPITA DE
PARMESANO 159



85. RISOTTO CON MOJO VERDE 160



86. RISOTTO NEGRO CON MEJILLONES 162



87. RISOTTO DE SEMILLAS 164



88. RISOTTO DE ESPÁRRAGOS VERDES 166

De postre



89. FLAN DE ARROZ CON LECHE Y PLÁTANO 168



90. ARROZ DULCE DE HORCHATA 170



91. ARROZ CON LECHE DE COCO Y ESPECIAS 172



92. FRUTOS ROJOS CON CREMA DE ARROZ
CON LECHE 174



93. MILHOJAS DE SANDÍA Y TORTITAS DE
ARROZ 176



94. ARROZ CON LECHE GRATINADO 178



95. TACOS DE PIÑA CON ARROZ 180



96. ARROZ FRITO CON MENTA Y CHOCOLATE 182



97. PASTEL DE ARROZ CON VAINILLA 184



98. BUÑUELOS CASEROS RELLENOS DE ARROZ 186



99. CREMA FRITA DE ARROZ Y PERA 188



100. HELADO DE ARROZ CON LECHE CON
BARQUILLO Y CHOCOLATE 190

- TIPOS Y TAMAÑOS DE ARROZ 192
PROCESADO Y VARIEDADES 193
CONSEJOS 194