



Burlatako Udala
Ayuntamiento de Burlada

19 DE AGOSTO DE 2017 “ARROCES DEL MUNDO”

2017KO ABUZTUAK 19 “MUNDUKO ARROZAK”

RECETAS / ERREZETAK

Aquí están las recetas de todos los arroces que hemos degustado, salvo los del Bar Jumai y el Restaurante Chino Asia a los que guardaremos el secreto profesional.

Bertan daude dastatu ditugun arroz guztien errezetak, Jumai Tabernarena eta Asia Txinatar Jatetxearena izan ezik, sekretu profesionala gordeko baitiegu.

1. MAJADITO DE PATO DE BOLIVIA.

ASOCIACIÓN INTEGRACIÓN SIN FRONTERAS.

Ingredientes: Arroz gordo, pato, 1 diente de ajo, cebolla, tomate, urcu o achiote (en tienda latina), agua, aceite, sal, pimienta y comino.

Elaboración: se lava el pato y se desmenuza. Se mete en la olla con agua y se deja cocer. Se hace el sofrito con el ajo, la cebolla y el comino, se salpimenta y se echa el urcu o achiote que es un colorante. Se echa todo el sofrito a la olla donde se está cociendo el pato y se pone a hervir hasta que el pato esté hecho. Entonces se retira el pato, se maja bien y se vuelve a echar a la olla donde permanece el sofrito. Se echa el arroz, se revuelve de vez en cuando y se mantiene cociendo durante 20 minutos.

Se acompaña con huevo frito y yuca cocida.

2. BARAZKI ARROZA/ARROZ CON VERDURAS.

AXULAR ELKARTEA.

Osagaiak/Ingredientes:

- Lekak/Vainas (alubia verde)
- Ilarrak/Guisantes
- Baba txikiak/Habas pequeñas
- Azenarioak/Zanahorias
- Tuterako arroza/Arroz de Tudela



Burlatako Udala
Ayuntamiento de Burlada

- Frijiturako/Para el sofrito:
- Oliba-olioa/Aceite de oliva
- Tipula/Cebolla
- Baratxuriak/Ajos
- Piper verdeak/Pimientos verdes
- Piper gorriak/Pimientos rojos
- Tomate heldua/Tomate maduro
- Barrengorriak/Champiñones
- Gatza/sal

Bereiztu eta egosi barazkiak beste eltze batean. Gero barazkiak iragazten ditugu eta salda gordetzen dugu arrosa egiteko (sobera badaude beste jakietarako gorde). Frijiturako, paella-ontzi batean oliba-olioa jarri eta txikituriko típula, baratxuriak, piperrak, tomatea eta barrengorriak pixkanaka botako ditugu. Frijitua dagoenean gatz pixka bat botako dugu eta jarraian arrosa, den-dena ongi nahastuz. Ondoren, barazki-salda bota (arrosa bi halako salda) eta 20 minutuz egosten utziko dugu. Bukatzeko sutik kendu eta utzi pixka batean jalkitzen. Jateko prest dago.

Cocemos las verduras por separado, luego colamos guardando el caldo para hacer el arroz, (si sobra se guarda para otros guisos). Para el sofrito, ponemos en la paellera aceite de oliva e iremos añadiendo la cebolla, el ajo, los pimientos troceados, los champiñones y el tomate maduro, cuando el sofrito esté hecho añadiremos un poco de sal y a continuación el arroz, mezclándolo todo bien. Una vez mezclado, echamos el caldo de las verduras (el doble de caldo que de arroz), dejamos cocer unos 20 minutos, lo sacamos del fuego y lo dejamos reposar un rato. Listo para comer.



3. ARROZ DE CORDERO CON ZANAHORIA Y GUISANTES ASOCIACIÓN DE SAHARAUIS INMIGRANTES EN NAVARRA (ASIN).

Sofreír en aceite de oliva 2 dientes de ajo y la cantidad necesaria de carne de cordero.

Añadir las zanahorias cortadas en cuadraditos, remover unos minutos y añadir los guisantes junto a la sal y las especias (perejil picado y comino).

Remover unos minutos y añadir el agua. Esperamos unos 15 minutos a que se cueza todo para que el arroz coja mucho sabor. Al final añadimos el arroz y esperamos a que se cocine.

4. CHANFAINA LOJANA.

ASOCIACIÓN DE PROFESORES ECUATORIANOS EN NAVARRA
(APROFENA).

Ingredientes: 1 kilo de papitas chicas cocidas, 2 tazas de arroz cocido, ½ kilo de **hígado de cerdo**, 1/2 de **intestinos cocidos de cerdo**, 1 **lengua cocida de cerdo**, 1 cabeza de ajo machacado ,2 cebollas paiteñas o coloradas, ½ cucharadita de comino en polvo , 1/2 cucharadita de pimienta en polvo, 1/2 taza de cebolla blanca bien picada, 2 cucharadas de perejil finamente picado, 2 cucharadas de manteca con color, 1 cucharada de **manteca de cerdo** y lo necesario de sal.

Elaboración:

1. Picar separadamente el hígado, los intestinos y la lengua en pequeños trocitos, así como las papitas cocidas.

2. Hacer un buen refrito en la manteca de color, manteca de cerdo con la cebolla picada en pluma, especias para sazonar, ajo y sal. Cuando la cebolla esté suave, agregar una taza de agua para dejar hervir.

3. Añadir entonces el picadillo y revolverlo bien, manteniéndolo en fuego lento hasta que sazonen bien los ingredientes. Luego agregar las papitas cortadas en dos, así como el arroz.



5. ARROZ AL TROTE DE ASTURIES.

CUADRILLA DE TXEMA NOVAL ALCALDE DE BURLADA.

Los ingredientes son arroz, varios dientes de ajo, pimentón dulce, aceite y agua .

Se pelan los ajos enteros y se fríen en el aceite hasta dorarlos. Se añade el pimentón dando vueltas rápido para que no se queme. Se añade el arroz y se echa agua abundante para que quede caldoso (la medida es 1 taza de arroz por 4 de agua).

6. ARROZ BLANCO CON MERLUZA.

ASOCIACIÓN NIGERIANA EN NAVARRA.

Se cuece el arroz blanco con agua y sal y se reserva. Se hace aparte una sopa con tomates, pimientos rojos, cebollas, sal y picante rojo (comprar en comercio africano). Primero se bate en crudo, y se cuece junto a la merluza limpia de espinas y cortada en dados con un poco de aceite. Se sirve el arroz blanco en platos y se añade a cada uno la sopa.

7. ARROZ CON POLLO DEL NORTE DE MARRUECOS.

CUADRILLA DE CHARIF EL MARGHINI.

Ingredientes: Arroz largo, pechugas de pollo, 4 dientes de ajo, 1 pimiento verde, pimiento molido, 3 tomates, 1 cebolla grande, unos pocos guisantes, aceite de oliva, cilantro, perejil, jengibre, cúrcuma, azafrán, pimienta negra, sal, zumo de 2 limones y 4 hojas de laurel. Se echa en la cazuela un vaso pequeño de aceite y un poco de ajo y cebolla (se reserva el resto). Cuando están dorados se echan cortados el resto de ajo, cebolla, pimiento, tomates, los guisantes y un poco de sal, y se continúa sofriendo hasta que reduzca, momento en que se le añade de manera moderada: la pimienta, cilantro, cúrcuma, pimiento molido, pimienta negra, laurel y jengibre. Finalmente añadiremos la pechuga de pollo escurrida un poco y que antes habremos lavado bien con agua, cortado en tiras finas y puesto a macerar un tiempo con el zumo de los limones.



Dejaremos que el pollo coja color a juego lento y tras echar el arroz removeremos para después echar un caldo de pollo que hemos hecho previamente junto a media lata de tomate triturado.

Echamos el arroz, lo ponemos 5 minutos a fuego fuerte y después a fuego lento durante 10 minutos. Para acabar se le añade un poco del limón con el que habíamos macerado las pechugas.

Esta receta se puede hacer también con pescado o gambas por ejemplo.

8. PAELLA A LA NAVARRA/PAELLA NAFAR ERARA.

AGRUPACIÓN SOCIALISTA DE BURLADA.

Ingredientes: 6 **txistorras (cerdo)** dulces, 2 kg de alcachofa de Tudela, 1,5 kg de pimiento rojo “piquillo” de Lodosa, 2 kg de espárrago blanco D.O. Navarra calibre medio, 6 kg. Arroz “bomba”, 12 litros caldo de verdura, 2 kg tomate natural bote, 1 litro aceite de oliva, 0,5 kg sal, 10 g hebras de azafrán, **1 litro vino blanco Chardonnay (alcohol)**, 200 g ajo.

Elaboración:

1. Trocea todas las verduras y las txistorras. En trozos pequeños y uniformes. Las alcachofas las hervimos unos 10-15 minutos a fuego fuerte.

2. Echamos aceite de oliva a la paella a fuego fuerte hasta calentar. Llegado el punto de temperatura echaremos los pimientos y removeremos para aromatizar el aceite.

3. Iremos incorporando el resto de verduras (alcachofas, espárragos). Hay que cortar la verdura justo antes de echarla, para que no se oxide. Bajaremos el fuego a bajo; para remover durante unos 15 minutos. Así se harán por completo

4. El tomate se echa en la paella cuando el resto de verduras estén prácticamente sofritas. Removeremos bien todos los ingredientes para que se mezclen sabores; lo mantendremos a fuego suave otros 5 minutos.

5. Echamos el azafrán y la sal. Echamos el arroz por todo el recipiente junto con la txistorra para que no se queme.



6. Incorporamos el caldo de verduras: aproximadamente el doble de la cantidad de arroz; teniendo en cuenta que las verduras sueltan agua. Añadimos el ajo.
7. Importante no añadir más cantidad y no remover el arroz; que se cueza 15-20 minutos a fuego fuerte, controlando el caldo para que no se consuma rápido (si no queda caldo pero el arroz todavía está duro, bajaremos el fuego, sin que se evapore).
8. Dejamos reposar unos minutos antes de servir.

9. ARROZ CON PESCADO.

ASOCIACIÓN LA TERANGA DE SENEGAL.

Ingredientes: Arroz largo, merluza u otro pescado (se pueden poner dos pescados a la vez pq es más sabroso), zanahoria, berza, yuca, berenjena, pimiento verde, pimiento rojo, tomate natural triturado, aceite de oliva, perejil, laurel y cayena.

Elaboración: Echamos aceite en la cazuela, cortamos cebolla, pimiento verde y rojo y sofreímos. Picamos el ajo y lo echamos junto al tomate triturado. Se deja 8 minutos haciéndose. Ponemos 2 litros de agua. Cortamos las zanahorias, las berenjenas, la yuca y la berza bien lavadas previamente. Las echamos al agua 10 minutos hirviendo y en ese momento se echa el pescado en lomos medianos. Se deja a fuego lento durante 40 minutos. Se cuela el caldo y se reservan las verduras y la merluza por separado. Se pica ajo, perejil, laurel y cayena y se mete en agujeros profundos que hemos hecho previamente en los lomos del pescado para que coja mucho sabor. El arroz se limpia con agua y se echa al caldo hasta que hierva, en ese momento se revuelve y se deja a fuego lento hasta que se haga bien. Se sirva el arroz blanco y por encima se echa como guarnición el pescado y las verduras. La sal se echa al gusto durante todo el proceso.



10. SAGASAGA. ARROZ CON ESPINACAS. **ASOCIACIÓN MALIENSE.**

Ingredientes: Espinacas de hoja, arroz largo, ternera, chicharros, pescado ahumado, cebollas, ajo, aceite de oliva, caldo de carne, pimienta, tomate frito, quimbombó (especie de pimiento de sabor parecido a la berenjena), sal al gusto.

Elaboración:

1. En una olla agregar la carne en trozos, el pescado y una taza de agua. Hervir durante 10 minutos o hasta que el pescado se cocine.
2. Retirar el pescado y reservar. Añadir la espinaca al agua.
3. Añadir aceite de oliva, cebolla, pastilla de caldo y cocer durante 10 minutos.
4. Retirar las espinas del pescado fresco y se agrega el pescado ahumado lavado y cortado en trozos.
5. Se añade el quimbombó y se cuece durante 20 minutos o hasta que se pueda ver el aceite en la parte superior. Remover y añadir sal y pimienta al gusto.
6. Se prepara el arroz blanco, se sirve y se añade en cada plato el guiso como guarnición.

11. ARRÒS NEGRE (ARROZ NEGRO) DE CATALUNYA. **CUADRILLA DE ESTHER BIDEGAIN.**

Ingredientes para 4 personas:

350 g. de arroz, 800 gr. de sepia con su tinta. 200 ml. de vino blanco, 1 litro de caldo de pescado, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 2 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, aceite de oliva, sal y pimienta

Elaboración:

1. Se limpia bien la sepia o se compra limpia. Se trocea y se guardan las bolsas de tinta que se añadirán después.
2. Se pela y se trocea la cebolla, los dientes de ajo y los pimientos. Se echan en una cazuela ó paellera añadiendo un buen chorro de aceite de oliva. Se rehoga todo con las hojas de laurel removiendo bien.



3. Cuando la verdura esté dorada, se agregan los trozos de sepia, teniendo en cuenta en bajar el fuego a la mitad. Se calculan unos 10 minutos más o menos.

4. Se mezcla la tinta de la sepia con el vino blanco, removiendo bien, para que se diluya por completo. Se agrega el arroz a la paella junto con la tinta y el caldo de pescado. Salpimentar al gusto y dejar que se haga entre 15 – 20 minutos hasta que el arroz esté completamente hecho.

12. YASSA DE POLLO.

FLOR DE ÁFRICA.

Ingredientes: Pollo, arroz, cebollas, zanahorias, dientes de ajo, aceitunas sin hueso, cucharadas de mostaza de Dijon, vaso de zumo de limón, aceite de oliva, sal, pimienta verde y roja, picante, agua y trozo de jengibre (opcional)

Elaboración: Para la marinada, exprime el zumo de limón en un bol. Pica el piri-piri (parecido a la cayena), agrégalo (opcional) y salpimenta. Moja con aceite de girasol y mezcla bien el conjunto.

Trocea el pollo, colócalo en otro bol y salpimiéntalo. Pica la cebolla en juliana y la zanahoria en trozos e incorpóralos al bol.

Pela dientes de ajo, ponlos en un mortero y si quieres agrega un piri-piri. En este caso no ponemos piri-piri. Moja bien todo. Incorpora el majado al bol, moja con la marinada y agrega una cucharada de mostaza. Mezcla bien el conjunto y deja que se marine durante 1 hora.

Pon a dorar el pollo en una cazuela con aceite de girasol. Retíralo e introduce las verduras en la misma cazuela. Deja que se pochen durante 30 minutos aproximadamente.

Incorpora el pollo otra vez en la cazuela, pica las aceitunas e introdúcelas. Deja que se cocine todo el conjunto durante 40 minutos.

Para el arroz blanco, se lava arroz, le lleva al vapor después se cocine durante 18-20 minutos. Sirve el arroz y coloca el pollo encima.



13. RELLENO DE NAVARRA-NAFARROAKO BETEKIA. **CUADRILLA DE MANOLO VIZCAY**

El relleno es un embutido típico de la Cuenca de Pamplona. Se trata de una morcilla blanca o rubia que lleva arroz cocido, huevo, **tocino de cerdo**, cebolla, ajo, perejil y azafrán.

Cuando va a ser consumido, se corta en rodajas de ½ a 1 cm. Se fríen estas retirando la tripa que lo envuelve si no es natural y se reservan. Se rehoga cebolla, una buena salsa de tomate y si se quiere también pimientos del piquillo y/o sangrecilla de cordero. Se mezcla con las rodajas y a servir.

14. MAJADITO DE POLLO DE BOLIVIA **CUADRILLA DE ERLAND RAMÍREZ.**

Ingredientes: Arroz gordo, pollo, 1 diente de ajo, cebolla, tomate, urcu o achiote (en tienda latina), agua, aceite, sal, pimienta y comino.

Elaboración: se lava el pollo y se desmenuza. Se mete en la olla con agua y se deja cocer. Se hace el sofrito con el ajo, la cebolla y el comino, se salpimenta y se echa el urcu o achiote que es un colorante. Se echa todo el sofrito a la olla donde se está cociendo el pollo y se pone a hervir hasta que el pollo esté hecho. Entonces se retira el pollo, se maja bien y se vuelve a echar a la olla donde permanece el sofrito. Se echa el arroz, se revuelve de vez en cuando y se mantiene cociendo durante 20 minutos.

Se acompaña con huevo frito y yuca cocida o plátano frito.



15. ARROZ NAVARRO CON VERDURAS **NAFARROAKO BARAZKI-ARROZA.** JOSU ALZUETA.

Josu propone hacerlo con productos ecológicos y con luz solar gracias a una cocina solar parabólica alSol 1.2 (www.alsol.es).

Ingredientes para 6 personas: 1 kg. Arroz integral, 150 ml. Aceite de oliva virgen extra, 1 cebolla, 1 cabeza de ajos, 1 bote de verduras, sal y agua (dos dosis de agua por cada una de arroz).

Elaboración:

1. Arroz: se miden las dosis y se pone a remojar la víspera. Antes de cocinarlo lo escurrimos bien.
2. Comenzamos picando muy fina la cebolla y los ajos.
3. Orientamos correctamente la cocina y colocamos en su sitio el recipiente, que siempre está cerrado con la tapa. El pomo suele estar muy caliente (utilizar protecciones visuales y térmicas).
4. Ponemos el aceite a calentar y echamos la cebolla y los ajos picados, realizando un sofrito sin que se quemen. Mientras tanto ponemos a calentar la mitad, como mínimo, del agua.
5. Sobre el sofrito echamos el arroz escurrido y lo rehogamos. Salamos al gusto.
6. Incorporamos el agua caliente, revolviendo. Comenzamos a contar el tiempo de cocción. Si es resto del agua (2 agua/1 arroz) no está caliente, es el momento de hacerlo, para poder incorporar agua siempre lo más caliente posible en los primeros diez minutos de cocción.
7. Escurrimos las verduras y las troceamos al gusto.
8. Comprobamos la orientación adecuada de la cocina.
9. Hacia los 10-15 minutos de cocción añadimos las verduras, removiendo brevemente y procurando no interrumpir la cocción.
10. Continuaremos, agitando de vez en cuando el puchero, sin quitar la tapa, hasta el tiempo recomendado por el productor, entre 45 y 60 minutos para arroz integral.
11. Dejaremos reposar el arroz antes de consumirlo.



16. GUATITA CON ARROZ **ASOCIACIÓN VIRGEN DEL CISNE DE ECUADOR.**

Ingredientes

- _ 1 kilo de Callos de ternera
- _ 1 kilo de patata
- _ 1 puerro
- _ 1 cebolla grande
- _ 1 pimiento verde
- _ 4/6 dientes de ajo
- _ Sal y aceite
- _ 2 cucharadas soperas de maní (cacahuete triturado)
- _ 1/2 vaso de leche
- _ Colorante

Preparación:

- 1) Se lava los callos con agua caliente y un chorro de vinagre, luego aclarar en abundante agua.
- 2) En una olla de presión refreir toda la verdura.
- 3) Incorporar los callos y a continuación agua hasta que cubra los callos y guisar por 30 minutos.
- 4) Sacar y picar los callos a cuadritos, luego triturar la verdura y el agua de la cocción.
- 5) Pelar y picar la patata a cuadritos.
- 6) Poner a guisar la patata y los callos hasta que la patata este cocida.
- 7) Una vez cocida la patata, triturar la crema de maní (cacahuete) agregar la mezcla a la olla.
- 8) Dejar hervir 5 minutos y agregar la sal.
- 9) La guatita estaría lista para servir acompañada de arroz blanco.

ARROZ: Ingredientes

- 1/2 kg de arroz
- 4 tazas de agua
- Aceite y sal al gusto
- Ajo o cebolla picada



Preparación:

- 1) Poner un poco de aceite en la olla y añadir el arroz, la cebolla picada (o ajo)
- 2) Refreir la mezcla, añadir agua y sal. Dejar hervir a fuego alto hasta que quede poco agua y dejar secar a fuego lento.

17. ARROZ DE XAKYE O WACHEY **ASOCIACIÓN DE MUJERES DE GHANA.**

Ingredientes: Alubias, arroz, aceite, gambas secas, jengibre, bicarbonato, sal, atún, tomate, cebolla, pescado.

Elaboración:

1. Poner los alubias en el fuego y cuando están medio cocidas añadir un poco de bicarbonato para lograr un color marrón. Añadir el arroz a los alubias para que se cuezan juntos.
2. Salsa: calentar el aceite y luego poner la cebolla picada hasta que se sofríe (color amarillento) y después agregar el tomate concentrado y el jengibre. Freír algunos minutos y añadir el polvo de gambas secas y el atún y dejar que sea fría bien. Agregar sal al gusto.

18. RISOTTO DE HONGOS **CUADRILLA DE JAVIER ANGUAS E IBÁN SARDINA**

Ingredientes: arroz, cebolla picada, ajo, panceta, hongo beltza o similar, un poco de foie, queso parmesano y caldo de pollo.

Elaboración:

Freímos cebolla y ajo picado. Una vez pochado añadimos el hongo acompañado con panceta cortada en trozos pequeños. Vamos removiendo todo y agregamos un vaso de tomate natural. Seguimos removiendo y añadimos el arroz (por cada vaso de arroz son 4 de agua). Se deja unos 25 minutos y seguimos removiendo. Una vez que este casi hecho se le añade parmesano y listo.



19. ARROZ CHAUFA

ASOCIACIÓN JUVENIL FUERZA ANDINA. GRUPO DE DANZAS DE PERÚ.

Ingredientes:

- Arroz.
- Filete de pollo y/o de carne de res
- Salchichas (hot dog).
- Huevo.
- Cebollita china.
- Pimiento rojo, cortado en tiras.
- Kion (jengibre) rallado.
- Sillao o salsa de soya.
- Aceite vegetal.
- Sal.
- Aji no moto (glutamato monosódico).

Elaboración:

Cocinamos el arroz con poca sal. Después batimos los huevos y con poca aceite hacemos una tortilla que cortamos en trozos pequeños. Por separado cocinamos el filete de pollo y o carne de res y lo troceamos. Cortamos las salchichas en rodajas pequeñas y las freímos. En una sartén ponemos unas cucharadas de aceite y freímos el jengibre con aceite vegetal. Después incorporamos el pimiento rojo y la cebolla china troceados, dejando sofreír. Agregamos el sillao y una pizca de aji no moto. Después añadimos los trozos de huevo, las carnes que hemos preparado, las salchichas y los trozos de tortilla. Finalmente lo mezclamos todo con el arroz y dejamos reposar un poco.

20. ARROZ DE CARNE Y PESCADO

PEÑA EUSKAL HERRIA

Ingredientes:

1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 cebolla, 1 puerro, 1 bote de tomate natural, 4 muslos de pollo deshuesado, 1 kilo de gambones, 1 kilo de anillas de calamar, 1 kilo de almejas, 1 kilo de arroz tipo bomba, 2 litros y medio de caldo de pescado, sal y aceite.



Elaboración:

Freír en el aceite caliente las cabezas de los gambones para que suelten su jugo y den sabor.

Después retirarlas. Una vez retiradas poner el pollo a dorar y cuando esté dorado añadir las verduras y pochar todo a fuego medio. Cuando lo veamos pochado echar las anillas de calamar avivando un poco el fuego. Cuando cambien de color los calamares echar el arroz y sofreírlo bien. Por último añadir el caldo de pescado y darle unos 5 minutos de fuego fuerte y luego otros 12/15 minutos de fuego suave. Una vez terminada la cocción del arroz se tapa y se deja reposar 10 minutos.

21. ARROZ CON LECHE Y CALABAZA DE UCRANIA
CUADRILLA DE SVITLANA DOLYA

Ingredientes:

Calabaza 400 g.

Leche 1 litro.

Arroz. 3 vasos.

Pasas. 1 vaso.

Azúcar medio vaso.

Vainilla 3 sobres

Un poco de canela

Un poco de sal

Mantequilla

Elaboración:

Limpiar la calabaza y trocear. Echar arroz, leche y cocinar 20 m.

Después echar el resto de ingredientes y cocinar 5 minutos más.



22. ARROZ CON POLLO AL ESTILO VENEZOLANO **ASVENA (ASOCIACIÓN DE VENEZOLANOS EN NAVARRA)**

Ingredientes:

1 pollo entero limpio y rodeado
1 kilo de arroz largo
1 cebollas blanca grande
1 cebollas morada
1 pimiento rojo y 2 pimientos verdes
1 ahí rojo
1 chapata
5 ajetes
2 ajo porro (puerros)
5 dientes de ajo
2 zanahorias grandes
150 grms. bacon
80 grms. aceitunas sin semilla o rellenas de pimentón
80 grms. alcaparras
80 grms. perejil en rama
80 grms. guisantes verdes
80 grms. maíz dulce
3 tasas de CALDO DE POLLO
Aceite de maíz
Onoto (colorante)
Sal
Comino
Pimienta negra
Salsa inglesa

Elaboración:

1. Preparación del pollo: Se compra entero y se separa el pescuezo y la pechuga. El resto, tras quitar la piel, se trocea en cuadros pequeños. Estos tacos se adoban con mostaza, salsa inglesa, comino, ajo, pimienta, limón y un punto de sal. Se deja macerar un día entero. La pechuga y el pescuezo se hace un consomé de pollo. De la siguiente manera: Se echa la pechuga, el pescuezo y el esqueleto del pollo en agua. Se añade una patata, una zanahoria,



cebolla, un pimiento, agua y sal. Filtramos el caldo resultante y reservamos el consomé y el pollo macerado.

2. Preparación del arroz: Ponemos a calentar el aceite y echamos onoto para darle color. Picamos todas las verduras en cuadritos pequeños. Se machaca el ajo en el mortero. Se pochá todo en este orden: primero se añade la cebolla blanca, la cebolla morada y una vez que esté cristalina se añaden los pimientos. Cuando estos estén blandos se añade la zanahoria y por último los ajetes, los ajos porro (puerros) y finalmente el ajo. Una vez que está pochado todo lavamos el arroz varias veces el con agua hasta que se le vaya el almidón (se nota porque queda cristalino). Lo escurrimos y lo añadimos a la mezcla de verduras, sofriéndolo un poco para que el arroz quede entero y no se deshaga. Le añadimos el bacon picado también a tacos pequeños. En otra sartén aparte freímos los trozos de pollo macerado. Cuando está ya muy dorado lo escurrimos y lo ponemos en papel de cocina para que absorba la grasa. Entonces juntamos el arroz y las verduras con el consomé para que se vaya haciendo. Cogemos el maíz, las aceitunas, las alcaparras y los guisantes que ya vienen precocinados y los añadimos sólo cuando el arroz esté ya casi hecho. Por último se añaden los trozos de pollo y listo.

23. BAR JUMAI

24. RESTAURANTE CHINO ASIA