



**Burlatako Udala**  
**Ayuntamiento de Burlada**

**18 DE AGOSTO DE 2018 “ARROCES DEL MUNDO”**

**2018KO ABUZTUAK 18 “MUNDUKO ARROZAK”**

### **RECETAS / ERREZETAK**

Aquí están las recetas de todos los arroces que hemos degustado, salvo la del Restaurante Chino Asia al que guardaremos el secreto profesional.

Bertan daude dastatu ditugun arroz guztien errezetak, Asia Txinatar Jatetxearena izan ezik, sekretu profesionala gordeko baitiogu.

#### **1. ARROZ MIL DELICIAS** **RESTAURANTE CHINO ASIA**

#### **2. ARROZ JOLLOF** **ASOCIACIÓN DE MUJERES DE GHANA.**

Ingredientes: Arroz, pollo, tomate, cebollas, nuez moscada, curry, judías verdes, pimientos, aceite de oliva, ajos, atún, zanahorias, lechuga, guisantes y mahonesa.

Elaboración:

El arroz jollof se prepara friendo en aceite cebolla y tomate picados finos y pimienta molida (además de otras especias opcionales picadas o molidas). Se añade caldo y se cuece el arroz en esta mezcla hasta que absorba todo el líquido y adopte su característico color rojo. Puede servirse con carne, pescado o verdura cocinada separadamente en el mismo plato, o mezclada al final. A menudo se acompaña con plátano frito o ensalada.

#### **3. ARROZ CON POLLO DE HONDURAS.** **CUADRILLA DE JANNETTE VENTURA.**

Ingredientes:

1 libra (453,5 gr.) de arroz precocido, 2 ramas de apio cortado en rodajas, ½ pollo, 4 rodajas de jamón cortado en cuadros pequeños (las rodajas la parte en dos, después las corta en tiras delgadas y luego cortarlo en cuadritos), 4 rodajas de mortadela cortas en cuadros pequeños, 5 copetines (chorizos) cortados en rodajas delgadas, 5 hot dog cortados en rodajas delgadas, 1 lata de vegetales mixtos grande, 1 coliflor desflorada, 1 brócoli desflorado, 1 barra de margarina, chile, cebolla, 1 ajo, culantro, especias, pastilla consomé de gallina o pollo, 1 sobre de azafrán, salsa soya, salsa inglesa, salsa de tomate dulce.



**Burlatako Udala**  
**Ayuntamiento de Burlada**

**Elaboración:**

Lavamos el arroz y lo ponemos a secar. Cortamos 1 chile dulce mediano y 1 cebolla pequeña en cuadros pequeños. Ponemos a cocer el pollo en una olla mediana con agua hasta cubrirlo. Condimentamos con chile, cebolla, tomate, ajo, 1 consomé, culantro y las hojas del apio. Cuando esté cocido el pollo guardamos el caldo porque lo vamos a utilizar. En una olla honda ponemos a derretir la margarina y añadimos: el apio, los embutidos, lo que cortamos en cuadros, chile, cebolla, brócoli y coliflor. Sofreímos bien lo anterior y agregamos la lata de vegetales mixtos con todo y agua. Después añadimos el caldo de pollo hasta cubrir el arroz. Lo tenemos destapado y con el fuego alto. Sazonamos con la salsa soya, salsa inglesa y 3 pastillas de consomé. Mueva. Cuando se está consumiendo el agua tápelo y baje el hornillo al mínimo hasta que se seque el agua. Muévelo un poco para que no se le pegue. Pruébalo y si le hace falta sal agréguele otra pastilla de consomé. Al servir le ponemos salsa negra, salsa soya y salsa de tomate. Puede acompañarlo con una salsa verde.

**4. 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.

**5. 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.



## **6. ARROZ AL TROTE DE ASTURIAS.**

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).

## **7. ARROZ CON PESCADO (Receta de Thieebou Dieene).**

FLOR DE ÁFRICA.

Ingredientes: 2 kg. de doradas grandes, 5 kg. de arroz, ¼ kg. de zanahorias, 250 gr. de col, 125 gr. de calabaza, 125 gr. de berenjena, 1 lata de tomate concentrado (250 gr.), 50 gr. de tomate natural, 125 gr. de yuca, 100 gr. de cebolla, 25 gr. de ajo, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 ostra, 1 trozo de pescado seco salado, 175 cl. de aceite, 1 manojo de perejil, 2 hojas de laurel, 1 puñado de tamarindo, Sal al gusto, Pimienta negra al gusto, Guindilla al gusto.

Elaboración:

Se quitan las espinas del pescado y se lava bien. Se pela la cebolla, se lava y se corta en trozos pequeños. Se pela el ajo. Se cortan las hojas del perejil y se lavan bien. Se mezcla el perejil con el ajo, las guindillas, la sal y la pimienta negra molida. Se añade un poco de cebolla y se tritura todo. Se hacen agujeros en las dos partes del pescado y se introduce la mezcla.

Se pelan todas las verduras, se lavan bien y se escurren. Se corta cada tomate en 4 trozos. Se mezcla el tomate concentrado con un poco de agua. Se corta cada pimiento por la mitad y se quitan los granos. Se lava muy bien la ostra con agua caliente. Si la col es grande, se corta en 4 trozos. Se corta la calabaza en trozos grandes y la berenjena por la mitad.

Se añade aceite en la olla y se pone al fuego. Cuando esté caliente, se incorpora la cebolla, la ostra y la sal. Una vez que esté bien pochado, se añade el tomate concentrado. Se remueve un poco, se introducen el pescado y una hoja de laurel. Se incorporan los trozos de tomate natural. Se remueve hasta que el aceite se quede encima del tomate y se deja cocer durante 5 minutos. Se añade una cantidad de agua 2 veces proporcional a la medida del arroz y un poco de sal.

Se introducen la zanahoria, los pimientos, la yuca, la berenjena y la col. Se deja cocer unos minutos y cuando esté hirviendo, se añade el pescado seco salado y un poco después la calabaza.

Cuando las verduras estén bien cocidas, se reduce a fuego lento y se comprueba la dosis de sal. Se retiran todas las verduras y el pescado con un poco de salsa reservándolo aparte. Se añade el arroz en el caldo que queda. Se tritura un poco de cebolla, ajo, pimienta negra y se introduce también en la preparación.



**Burlatako Udala**  
**Ayuntamiento de Burlada**

Se comprueba de nuevo el sabor y se añade sal al gusto. Se deja cocer durante 10 minutos, luego se remueve y se tapa bien. Se deja otros 5 minutos y el arroz ya está listo.

Se pone el arroz en un gran bol y se añade un poco de salsa por encima acompañado de las verduras y del pescado. Se coloca el tamarindo a un lado.

**8. ARROZ CON PÒLLO DE COLOMBIA.**  
**ASOCIACIÓN INTEGRACIÓN SIN FRONTERAS.**

Ingredientes: Arroz, Salchichas Frankfurt, Pechugas, Guisantes, Pimiento rojo, Zanahorias, Cebolla, Ketchup.

**9. EUSKAL RISSOTO.**  
**AXULAR ELKARTEA.**

Osagaiak:

400 gr. arroz

Onddo kilo bat, tipulin bat, bi porru, ardo zuri kopa bat

Ura, gazta, 75 gr. , oliba olioia, gurina, 75 gr., gatz, perexila apaintzeko

Prestaketa

Onddoak eta barazkiak garbitu.

Porruen eta tipulinen zati berdeak uretan egosi, iragazi eta gorde. Arrozaren bikoitza kalkulatu.

Porruak eta tipulinak txikitu eta oliotan jarri. Onddoak txikitu eta gehitu. Erregosi eta gurina eta arroza gehitu, 100 gr. pertsona bakoitzeko.

Ongi nahastu eta saldaren erdia gehitu. Ongi nahastu eta pixkanaka-pixkanaka salda beroa gehitu. Ardoa bota, nahastu eta gero gazta birrindua. Ongi sukaldatu dadila eta ondoren estali trapu batekin minutu batzuk.

Ingredientes:

400 gr. De arroz, 1 kg hongos, 1 cebolleta, 2 puerros, 1 copa de vino blanco, Agua, 75 gr. queso , Aceite de oliva, 75 gr. mantequilla

Sal, Perejil para decorar

Elaboración

Limpiar los hongos y verduras

En una cazuela con agua cocer las partes verdes de los puerros y cebolletas, colar y reservar, calcular el doble que de arroz

Picar bien fino los puerros y cebolletas y poner en una cazuela con aceite, picar los hongos y añadirlos, rehogar e incorporar la mantequilla y el arroz, 100gr por persona, mezclar bien y verter la mitad del caldo, remover bien e ir añadiendo el caldo poco a poco en caliente, verter el vino, mezclar y seguido el queso rallado que se cocine un poco apagar el fuego y tapar con un trapo unos minutos.



## **10. 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.

## **11. 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.

## **12. ARROZ CON SALSA DE TIGADEGUE. MALI. ASOCIACIÓN MALIENSE.**

La salsa de Tigadegue (cacahuete) también se conoce como Maffé Tiga. Es una salsa muy conocida en Mali, Senegal, Guinea, Costa de Marfil y la mayoría de los países africanos. La receta varía de un país a otro. Algunos lo preparan con carne de res, otros con pescado o pollo, pero el resultado es siempre muy agradable. Esta salsa de cacahuete se hace con carne y algunas verduras.



**Burlatako Udala**  
**Ayuntamiento de Burlada**

Ingredientes: 3 kg. de arroz, 2 kg. de carne de ternera cortada en pedazos, 5 cucharadas de pasta de cacahuete, 100 ml. de aceite vegetal o de cacahuete, 2 tomates frescos aplastados, 1 cucharada de pasta de tomate, 2 cebollas picadas, 1 manojo de cebolla verde picada, 2 dientes de ajo, 1 pimiento (opcional), pimienta negra, 1 pastilla de caldo o Maggi, 1 litro de agua (se recomienda agua caliente) y puede agregar verduras de su elección: patatas, zanahorias o calabaza. También chile.

Elaboración con carne:

1. Sazonar la carne con una pastilla de caldo, pimienta negra y sal.
2. Calentar el aceite vegetal en una cacerola y freír la carne hasta que esté dorada.
3. En la cacerola, agregar los tomates en puré, la pasta de tomate, las cebollas, la cebolla verde, el ajo y la pimienta negra, y saltear durante 10 minutos.
4. agregar el agua y la pasta de cacahuete. Dejarlo cocer a fuego lento durante 20 minutos.
5. Revolver la carne frita en la salsa y agregar el caldo en pastillas, el chile y las verduras si se desea. Cocinar durante otros 20 minutos.

Para terminar la salsa agregar sal y pimienta al gusto.

Servir la salsa con el arroz blanco o Tô.

Nota: la salsa debe cocinarse en una olla profunda ya que se expande cuando se cocina.

No reemplazar la tapa de la olla una vez que se haya agregado la pasta de cacahuete para evitar que la salsa se extienda.

### **13. PODEMOS/AHAL DUGU DE BURLADA**

#### **Arroz (en femenino)**

Curiosa receta de un arroz morado con mariscos y moluscos, para homenajear a todas las mujeres en fiestas y a todo aquel que lo desee.

Ingredientes (para 6 personas):

¼ de lombarda o col morada

¼ de maíz morado

1 cebolla morada

1 pimiento de cristal verde

1 cabeza de ajos pequeña

1 vaso de tomate triturado

1 cabeza y espina de merluza

¼ kg de peces de "morralla"

½ kg de mejillones grandes



**Burlatako Udala**  
**Ayuntamiento de Burlada**

- ½ kg de langostinos crudos
- 400 g de almejas de cultivo (que son más baratas)
- 400 g de txipirones
- ½ kg de arroz bomba (a ser posible de Navarra)

**Elaboración:**

1. Se limpian y ponen en una cazuela tapada con un poco de vino blanco los mejillones para que se abran, aproximadamente 14 minutos. Se sacan y se reservan
  2. En la misma cazuela, con el jugo que han soltado los mejillones, se ponen cubiertos de agua la lombarda, el maíz morado, los pecados y las cáscaras de los langostinos y se cuece. Quizás hay que desespumarlo cuando rompe a hervir. Se cuece durante 30 minutos y se reserva este fumé morado.
  3. En una tartera hermosa se hace un sofrito poniendo a pochar la cebolla, el pimiento verde y los ajos, todo cortado en brunoise, con un poco de sal, hasta que estén casi deshechos, a fuego bajo.
  4. Cuando el sofrito está a punto se le añade una taza de tomate triturado y se sigue pochando 4 minutos más.
  5. Se le añaden al sofrito los txipirones cortados en tiras pequeñas, y se rehogan durante 8 minutos.
  6. Se ponen las almejas hasta que se abren.
  7. Se le echa el arroz (1 taza por comensal y propina) y se rehoga en el sofrito con los txipirones.
  8. Se le añaden 2 tazas del fumé por cada una de arroz que hemos echado. A fuego fuerte al principio y a fuego medio a continuación.
  9. Se añade sal.
  10. Se adorna la tartera con los langostinos y con los mejillones (con solo una valva)
- Se va rectificando de caldo cuanto necesite. El arroz estará bien hecho a los 25 minutos aproximadamente.
- Y se prepara uno para degustar un arroz morado extraordinario.



**14. CHAULAFAN MIXTO ECUATORIANO**  
**ASOCIACIÓN VIRGEN DEL CISNE DE ECUADOR.**

Ingredientes para 50 platos:

Aceite  
4 cebollas blancas  
4 cebollas rojas  
4 pimientos verdes  
4 pimientos rojos  
3 tallos de apio  
2 ajos  
Comino  
2 kilos de langostinos  
3 pollos desmigados  
3 kilos de carne de cerdo  
5 kilos de arroz  
1 bote de salsa de soja  
Salsa inglesa  
1 kilo de guisantes  
1 kilo de zanahoria  
10 huevos  
Cilantro  
Puerro  
Salsa de aji

Elaboración:

- 1.- Calentar el aceite y hacer un refrito con la cebolla, pimiento, apio, ajos y comino
  - 2.- Agregar los langostinos y cocinar hasta que estén listos
  - 3.- Agregar el pollo desmigado, la carne de cerdo el trozos pequeños, la salsa de soja y la salsa inglesa
  - 4.- Añadir el arroz cocido, los guisantes, zanahoria, y la salsa de soja y mezclar bien
  - 5.- Incorporar los huevos cocidos en trozos el cilantro y el puerro
- Servir con aji o salsa de tomate al gusto

**15. ARROZ CON LECHE CON AROMAS DE CÍTRICOS Y CANELA DOMINICA**  
**PEÑA EUSKAL HERRIA**

Ingredientes:  
Piel de limón 2  
Piel de naranja  
Rama de vainilla 1  
Canela Dominica 1/2  
Leche 1L  
Arroz bomba 1Kg  
Azúcar 140 gr  
Nata 200 gr  
Mantequilla 30 gr





## Burlatako Udala Ayuntamiento de Burlada

### Elaboración:

Poner en una cazuela la leche, la nata, la canela, las pieles de naranja y limón, una cucharadita de vainilla y el arroz. Encender el fuego y dar vueltas. Ponerle una pizca de sal para que se amalgamen bien los aromas.

Una vez que rompa a hervir bajar el fuego y que se vaya haciendo a fuego muy suave. Revolver cada 5 minutos suavemente.

A los 25 minutos echar el azúcar y revolverlo bien. Dejar cocer otros 15 minutos removiendo el arroz cada poco para que el azúcar no se pegue.

Cuando el arroz ya este cocido apagar el fuego y echarle la mantequilla y remover hasta que se derrita así el arroz quedará más cremoso.

A la hora de servir se pueden retirar las pieles de naranja y limón y la canela. Si no se quitan las pieles se pueden comer, ya que quedan muy blanditas y sabrosas.

Servir atemperado o frío y con canela por encima al gusto.

### 16. SPANAKORIZO σπανακόριζο (ARROZ DE GRECIA)

#### ÁGORA TABERNA

Tradicional con carne en Ermitaberry y vegetariano en el bar.

Estos arroces combinan la satisfacción gustativa tanto para vegetarianos como amantes de la carne.

Podemos decir hasta que sustentan cuatro pilares:

- Ingredientes frescos y de buena calidad
- Un buen uso de aromas y especias
- Tradición
- Sencillez

Disfruta de esta experiencia culinaria en Ágora Taberna y trasládete a la misma Grecia con tan solo probarlos...

#### TRADICIONAL

##### Ingredientes:

Aceite de oliva, cebolla, ajo picado fresco, calabacín, tomate pelado, arroz, sal. Tomillo, orégano y carne picada. En la receta tradicional se hace con carne de cerdo pero para este acto hemos utilizado **carne de ternera** por deferencia hacia el público musulmán.

##### Preparación:

Cocer el arroz y dejarlo reposar (enfriar previamente). Sofreír ajo y cebolla y verter la carne picada. Añadir tomate y calabacín cortados en daditos. Agregar tomillo, orégano y sal al gusto.

#### VEGETARIANO

##### Ingredientes:

Aceite de oliva, cebolla, ajo fresco picado, comino, ralladura de limón, arroz, caldo de verduras, eneldo, jugo de limón, pimienta, espinacas y sal.



## Burlatako Udala Ayuntamiento de Burlada

### Preparación:

Calentar el aceite, saltear las cebollas y el ajo, añadir las espinacas, la cáscara de limón, el comino y saltear. Agregar el arroz y el caldo de verduras. Salpimentar y cocer durante 13 minutos. Añadir el jugo de limón durante la cocción.

### 17. ARROZ MAGLUBA DE SIRIA

#### BURLATAKO HARRERA HIRIA/ BURLADA CIUDAD DE ACOGIDA

Es un plato típico de Siria, y también de Palestina, Jordania y Líbano. También se la conoce como paella árabe. El Maqluba es típico plato para los días festivos. En su versión más antigua y tradicional era una receta de fortuna, un plato de sobras que solía hacerse con los restos de platos ricos de carne que se picaban y recalentaban con arroz y las hortalizas que hubiera a mano, incluso coliflor, considerada como la más humilde de todas. En la actualidad es plato de agasajo y de días festivos, generalmente del viernes, día santo del Islam en que la familia se reúne casi ritualmente.

El plato se llama Maqluba, porque significa “volcado”, que es lo que se hace con el guiso a la hora de servirlo.

Para el arroz:

2 tazas de carne de cordero, cortado en trozos pequeños

2 cebollas

1 berenjena grande, cortada

2 calabacines, cortados

1 taza de coliflor

1 taza de brócoli

3 1/2 tazas de arroz de grano largo

1 cs de ajo picado

7 especias sirias (cúrcuma, carcadomo, clavo, nuez moscada, canela,.....)

2 cp de garam masala

Pimienta negra molida al gusto

2 tazas de aceite de oliva

7 tazas de agua

Sal al gusto

Preparación:

Cortamos las berenjenas en rebanadas de 1,5 a 2 cm y las ponemos a remojo en agua con sal durante 30 minutos.

Cortamos también los calabacines en rebanadas de 1 centímetro y la coliflor y el brocoli en ramilletes de tamaño mediano. Cortamos las cebollas en brunoise.

Llevamos a ebullición el agua, la cebolla, el ajo, la canela, las especias sirias, la sal y la pimienta en una gran cazuela. Añadimos el cordero, reducimos el fuego y cocinamos a fuego lento de 15 a 20 minutos. Lavamos y ponemos el arroz a remojo en agua fría durante al menos veinte minutos. Mientras la mezcla del cordero hierve burbujeando levemente, calentamos el aceite en una sartén grande y profunda a fuego medio.

Freímos las rodajas de berenjena en el aceite caliente, asegurando que los trozos no se toquen, hasta que estén doradas por ambos lados. Retiramos a un plato con una servilleta de papel absorbente. Empleamos el mismo procedimiento para freír el calabacín. Salteamos también el brócoli y la coliflor en un poco de aceite caliente y también lo dejamos en un plato con papel absorbente. Cuando haya transcurrido el tiempo de cocción del cordero, lo separamos del caldo y lo reservamos.



**Burlatako Udala**  
**Ayuntamiento de Burlada**

Guardamos el líquido en un cuenco. Ponemos una capa de berenjenas en la parte inferior de una cazuela grande.

Ponemos el cordero con la cebolla sobre las berenjenas. El calabacín lo situamos alrededor de la cazuela.

Ecurrimos el arroz y lo añadimos sobre la carne y las verduras, sacudimos la cazuela suavemente para permitir que el arroz se integre dentro del plato. Incorporamos el caldo que teníamos reservado de la carne sobre la mezcla hasta que quede completamente cubierto, o más exactamente el doble de caldo que de arroz, en volumen. Añadimos algo de agua si es necesario. Cubrimos la olla y cocinamos a fuego lento hasta que el arroz

esté suave y se haya absorbido todo el líquido (unos 15 a 20 minutos fuego medio).

No se debe remover el guiso bajo ningún concepto. Transcurrido el tiempo de cocción, dejamos reposar de 5 a 10 minutos. Pasado ese tiempo, retiramos la tapa de la olla y presionamos suavemente el arroz para compactarlo todo.

Colocamos un plato bien grande boca abajo sobre la cazuela y volteamos ambos para que el contenido de la olla caiga en el plato (como si fuera una tortilla de patatas).

Nos quedará un timbal de arroz con la berenjena en la parte superior y el arroz debajo, al revés de como lo habíamos dispuesto.

El Magluba debe quedar en una sola pieza perfectamente redonda. Rociamos opcionalmente con unos cuantos piñones o almendras fritas y servimos acompañado de la salsa de yogur, que habremos preparado mezclando un yogur de estilo griego, un yogur normal, ¼ de diente de ajo machacado, hierbabuena fresca finamente picada, la mitad de un pepino finamente picado, pimienta y sal al gusto.

### **18. MORO DE GUANDULES**

ASOCIACIÓN DOMINICANA EN PAMPLONA (ASODOPA)

Ingredientes:

Arroz, guandules (tipo de legumbre), cebolla pimienta verde, starlux cilantro ajo pimienta tomate frito orégano.

Elaboración:

Se sofríen los guandules con la cebolla el pimienta el ajo machacado, el cilantro la pimienta unos 15 minutos se echa el tomate frito y se sigue sofriendo.

Pasados 15 minutos se cubre con agua una vez empezado a hervir se lava bien el arroz y se echa

Dejar que se consuma el agua hasta quedar el arroz en la cazuela sin agua moverlo y taparlo 15 minutos listo estará el rico moro de guandules.

### **19. MORO DE HABICHUELAS NEGRAS**

ASOCIACIÓN DOMINICANA EN PAMPLONA (ASODOPA)

Ingredientes:

Los mismos que el anterior pero con alubia negra en vez de guandules.

Elaboración:

Se ablandan las alubias negras y se sofríe con pimienta verde, ajo cebolla y cilantro.

Se sigue sofriendo y se echa agua hasta cubrir el arroz. Se sigue removiendo hasta que el agua se vaya y después se tapa.

Unos 15 minutos a fuego lento y el moro de habichuelas negras está listo para comer