



20 DE AGOSTO DE 2022 “ARROCES DEL MUNDO”

2022KO ABUZTUAK 20 “MUNDUKO ARROZAK”

RECETAS / ERREZETAK

Aquí están las recetas novedosas, respecto a otros años, de los arroces que hemos degustado, salvo la del Restaurante Chino Asia al que guardaremos el secreto profesional.

Hona hemen dastatu ditugun arrozen errezeta berriak, beste urteekin alderatuta, Asia jatetxe txinatarrarena izan ezik, horri sekretu profesionala gordeko baitiogu.

1. ARROZ PRIMAVERAL
ASOCIACIÓN DOUZE SOLUTIONS

Ingredientes/Osagaiak:

1 taza de arroz (puede ser arroz blanco o integral, según tu preferencia)

1/2 taza de arvejas (guisantes) frescas o congeladas

300g de zanahoria

1 lata de atún grande en agua, escurrido

2 cucharadas de mayonesa (proporcional)

1 cucharadita de mostaza

1 cebolla picada fina

1/4 de taza de aceitunas verdes, sin hueso, cortadas en rodajas

300g de granos de choclo

1 pimentón rojo, verde amarillo en cubos

Sal y pimienta al gusto

Elaboración/Nola egin:

Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Puedes usar una olla en la estufa o una arrocera eléctrica para hacerlo.

Mientras el arroz se cocina, prepara las arvejas y las zanahorias. Si son frescas, blanquéalas brevemente en agua hirviendo durante unos minutos hasta que estén tiernas pero crujientes. Si son congeladas, simplemente descongélalas siguiendo las instrucciones del paquete.



Burlatako Udala **Ayuntamiento de Burlada**

En un tazón grande, mezcla la mayonesa y la mostaza hasta obtener una mezcla homogénea.

Una vez que el arroz esté cocido y frío, agrégalo al tazón con la mezcla de mayonesa y mostaza. Revuelve bien para que el arroz quede cubierto con la salsa.

Agrega las arvejas, zanahorias y el atún al tazón con el arroz. Mezcla todo suavemente para combinar los ingredientes.

Incorpora las aceitunas cortadas en rodajas al arroz y mezcla nuevamente.

Prueba el arroz primavera y ajusta la sal y la pimienta según tu gusto.

Refrigera el arroz primavera durante al menos una hora antes de servirlo. Esto permitirá que los sabores se mezclen y desarrollen mejor.

Sirve el arroz primavera como un plato fresco y delicioso en cualquier ocasión, ya sea como guarnición o como plato principal.

Es un plato perfecto para la temporada primavera- verano

2. ARROZ CON GUISO DE ESPINACAS Y CREMA DE CACAHUETES **SOLIDARIOS CON ARUA.**

Ingredientes/Osagaiak:

- Cebolla
- Tomate cortado en dados
- Espinacas
- Crema de cacahuets
- Arroz

Elaboración/Nola egin:

Cocer el arroz con sal y reservar. Picar la cebolla y pocharla añadir el tomate cortado en dados cocinarlo unos minutos. Incorporar una buena cantidad de espinacas. cuando estas estén casi hechas se añade agua para terminar de cocinarlas. A continuación, añadir poco a poco la crema de cacahuete y dejar espesar la salsa. Se sirve por separado el arroz y el guiso de espinacas mezclándolo conforme se va comiendo. On egin!

Nota: en Uganda en vez de espinacas utilizan hojas de osobi para realizar esta receta.

3. ARROZ CON POLLO DE PERÚ. **CUADRILLA DE SANDRO PASCUAL**



Burlatako Udala
Ayuntamiento de Burlada

Ingredientes:

1 1/2

taza de hojas de cilantro

4

hojas de espinaca

4

piernas y muslos de pollo, sin piel

Sal y pimienta

1/4

taza de aceite vegetal

1

taza de cebolla picada fina

1

cucharada de ajo picado

1/2

taza de pasta de ají

1

taza de cerveza

2

tazas de caldo de pollo

1

taza de aceite vegetal

2

tazas de arroz de grano largo

1/4

taza de alverjitas (petit pois, chícharos)

1/4

taza de zanahoria cortada en cubitos



Burlatako Udala
Ayuntamiento de Burlada

1/2

pimiento rojo, cortado en

1

taza de maíz blanco

Salsa Criolla (ingredientes listados en paso 7)

Elaboración/Nola egin:

- En una licuadora, licúa cilantro junto con la espinaca y agua como para hacer una pasta homogénea. Reserva.
- Seca el pollo con papel toalla y sazona con sal y pimienta. En una olla se calienta el aceite a fuego medio y se fríe el pollo hasta que esté dorado por ambos lados, unos 7 minutos. Retira de la olla y ponlo en un plato.
- En la misma olla fríe la cebolla, ajo y la pasta de ají amarillo, revolviendo por 5 minutos. Incorpora el cilantro y espinaca licuado, fríe por 3 minutos. Agrega la cerveza, caldo de pollo, y agrega el pollo en la olla.
- Hierve, tapa y baja el fuego. Cuece por 20 minutos. Corrige la sazón con más sal y pimienta si fuera necesario.
- En otra olla calienta 1 cucharada de aceite. Incorpora el arroz y revuélvelo bien. Agrega las alverjitas, zanahorias, pimiento, maíz, y 3 1/2 tazas del caldo que utilizaste para cocinar el pollo. Deja que rompa hervor, tapa, baja el fuego al mínimo y deja cocer por 20 a 25 minutos. Revuelve con un tenedor y volver a tapar.
- Cuando el arroz esté a punto, servir en cuatro platos, poner encima una pierna de pollo y Salsa Criolla al costado. Si quieren también un poco del juguito en el que se coció el pollo.
- Para hacer la Salsa Criolla, corta 1/2 cebolla roja en láminas muy delgadas a lo largo, lava bien y escurre. Mezcla con 1/2 tomate cortado en tiras muy finas, hojas de cilantro, sal, pimienta, jugo de 1 limón y 1 cucharada de aceite de oliva. Si desean le pueden agregar tiritas de ají.

4. ARROZ CHAUFA DE PERÚ
CUADRILLA DE YANCARLA MUIVA.

Ingredientes/Osagaiak:

300 g. de arroz redondo SOS
1 pechuga de pollo
1 salchicha fresca (opcional)
½ pimiento rojo
4 huevos
4 cebollitas chinas
1 cdita. jengibre rallado
Aceite de girasol
1 cda. aceite de sésamo
125 ml. salsa de soja



Burlatako Udala Ayuntamiento de Burlada

Elaboración/Nola egin:

Comenzamos cocinando el arroz hasta que nos quede al dente, más bien durito, Este punto es importante ya que al final del proceso el arroz tendrá un momento de fritura. Ponemos la cazuela al fuego. Añadimos el agua y el arroz, todo junto.

Cuando comience a hervir dejamos el arroz unos 4 minutos hasta que se evapore el agua. Cuando veamos que no hay burbujas de agua sobre la superficie del arroz, bajamos el fuego al 3 de temperatura, ni al mínimo ni al medio de temperatura, y tapamos la cazuela.

Dejamos así durante 14 minutos. Dejamos reposar. Si tienes dudas, no deje de ver el vídeo que os muestro a continuación. Mi recomendación es cocer el arroz sin sal. Luego le vamos a añadir salsa de soja que le aporta sal a la receta, de modo que al unirse al arroz puede dar pie a que el chaufa resulte salado. Hay que ser precavidos con eso.

No os paséis con la cocción del arroz, si está muy cocido, quedará demasiado blando y no nos va a servir para la receta. Reservamos el arroz.

Preparación del acompañamiento del arroz chaufa:

Lavamos y troceamos el resto de ingredientes para tenerlos listos a la hora de ir añadiéndolos al wok. Limpiamos el pollo de posibles restos de grasa y lo troceamos en daditos.

Lavamos y troceamos el pimiento rojo y la cebollita china. Pelamos y rallamos el jengibre y lo reservamos. Batimos los huevos en un bol y en un wok o, en su defecto, una sartén. Calentamos dos cucharadas de aceite de girasol. Cuando esté bien caliente hacemos una tortilla con los huevos. Retiramos la tortilla, la troceamos y reservamos.

Añadimos dos cucharadas más de aceite de girasol. Una vez que esté bien caliente, agregamos el jengibre rallado y el pollo troceado. Si queréis añadir trozos de salchicha fresca le va también genial.

5. ARROZ ZAMBITO CUADRILLA DE YESSICA YEREDA.

Ingredientes/Osagaiak:

- 4 tazas de agua (960 mililitros)
- 1 taza de arroz de grano largo
- 200 mililitros de leche evaporada
- 150 mililitros de leche condensada
- 3 ramas de canela
- 4 clavos de olor
- 50 pasas negras o rubias
- 30 gramos de coco rallado
- 200 gramos de chancaca
- 1 pizca de canela molida

Elaboración/Nola egin:



Burlatako Udala
Ayuntamiento de Burlada

Coloca el arroz junto con 3 tazas de agua en una olla y cocínalo junto con las ramas de canela y los clavos de olor.

Por otro lado, prepara la miel de chancaca que tanto caracteriza al arroz zambito. Para ello, junta la otra taza de agua con la chancaca y cocina hasta conseguir el punto parecido al de la miel.

Cuando el grano de arroz esté cocido y haya reventado, baja el fuego al mínimo. Por otra parte, esta es la apariencia que debería tener la miel de chancaca.

Agrega la miel de chancaca al arroz, removiendo con cuidado para integrarla. Ten cuidado de no mover con demasiada fuerza, ya que el grano de arroz se podría partir y arruinaría la presentación del postre.

Mueve lentamente por 3 minutos a fuego bajo, o hasta incorporar bien la chancaca en el arroz. Luego, agrega los demás ingredientes, es decir, la leche evaporada, la leche condensada, las pasas y el coco rallado, y mezcla suavemente.

Deja cocinar a fuego bajo por un par de minutos más y ya estará listo el arroz zambito. Debes lograr que la preparación tenga una apariencia cremosa y de un color café.

Para servir, puedes espolvorear canela molida sobre el postre. También puedes agregar algunos frutos secos como pecanas tostadas. Disfruta de este delicioso arroz zambito cremoso y cuéntenos qué te ha parecido.

Truco: si ves que necesita más dulce, puedes agregar azúcar rubia a tu gusto. Si le faltara más color, solo añade chancaca en trozos pequeños y cocina hasta que se deshaga.

6. ARROZ PAISA O MONTAÑERO
ASOCIACIÓN INTEGRACIÓN SIN FRONTERAS.

Ingredientes/osagaiak:

400 gramos de arroz
300 gramos de chorizo
300 gramos de chicharrón
200 gramos de tocineta (panceta)
100 gramos de maíz tierno
3 plátanos maduros
1 pimiento verde
2 tomates
1 cebolla
1 litro y ½ de caldo de pollo
Harina de trigo
1 manojo de perejil
Aceite
Sal

Elaboración/Nola egin:

En una olla echamos un chorrito de aceite, picamos la cebolla y el pimiento. Los sofreímos.

Cuando comiencen a estar dorados, añadimos el chicharrón que habremos cortado en tiras y el chorizo.



Burlatako Udala
Ayuntamiento de Burlada

En el momento que suelten la grasa, ya será hora de incorporar los tomates y el perejil bien picado.

En una sartén, salteamos la tocineta que habremos cortado en trozos y pasado por harina.

Cuando suelte toda su grasa, la tenemos que añadir a la olla.

En la grasa de la tocineta, vamos a saltear tanto el maíz como los plátanos, cortados en trozos.

Cuando el plátano cambie de color, será el momento de retirarlos del fuego. Escurrimos bien.

Volvemos a la olla y echamos el arroz. Sobre él, incorporamos el caldo de pollo y dejamos que hierva. Comprueba la sal.

Los últimos 10 minutos, antes de que se haga el arroz, bajamos el fuego y echamos los plátanos, así como el maíz.

Esperamos hasta que el arroz esté en su punto y ya podremos servir nuestro arroz paisa bien caliente.

Consejos y trucos:

Añade tres medidas de caldo, por cada una de arroz.

Lo mejor es tomar un plato como éste mientras todavía esté caliente.

7. ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TCHEP DJEM
ASOCIACIÓN FLOR DE ÁFRICA.

Ingredientes/Osagaiak:

Arroz, zanahoria, repollo, berenjena, calabacín, pimiento fresco y seco, cebolla, perejil, ajo, pimiento, hojas de cebolla, pero (caracoles de mar cocidos), el acompañamiento o pescado cocido y el caldo culinario "akadi" (esto es opcional).

Elaboración/Nola egin:

1-hacer un relleno con perejil, pimiento seco, pimienta, ajo, sal, un caldo culinario si lo usas y el caldo de akadi

2-Marinar los trozos de carne con el relleno, precocinarlos, reservar el caldo y freír los trozos de pollo

3-hacer otro relleno con cebolla, chile seco y fresco, hojas de cebolla y pimiento.

4-Dore las cebollas picadas con el todavía, el aditivo y luego agregue el segundo relleno.

5-Déjalo hervir a fuego lento un rato y luego puedes agregar sal y tu caldo culinario si lo usas.

6-Añadir el caldo de pollo, agua si es necesario y las verduras y llevar a ebullición.

7-Cuando las verduras estén cocidas, retirarlas

8-Añadir el arroz ya cocido al vapor y cocinar a fuego lento.



8. ARROZ CON LECHE COLOMBIANO CUADRILLA DE YAMILETH CALERO.

Ingredientes/osagaiak:

1 taza de arroz blanco lavado
4 astillas de canela
2 tazas de agua
4 tazas de leche
Una pizca de sal
2 cucharadas de mantequilla
1 ½ cucharadas de extracto de vainilla
1 ½ tazas de azúcar
1 12 onzas de leche condensada

Elaboración/Nola egin:

En una olla pequeña, agregue agua y las astillas de canela, llevar a hervir y cocinar durante 10 minutos. Reserve y deseche las astillas de canela.

Coloque el arroz y el agua de canela en una olla grande a fuego medio y cocine por 5 minutos.

Añadir la sal, la mantequilla, el extracto de vainilla, 2 tazas de leche y el azúcar. Revuelva bien para mezclar y cocinar sin tapar durante 15 minutos aproximadamente.

Reduce el fuego a medio-bajo. Agregue el resto de la leche y la leche condensada. Remover con una cuchara de madera. Cocine durante 1 hora y 15 minutos, o hasta que el arroz con leche espese.

Revuelva bien y retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente. La consistencia debe ser muy cremosa. Refrigere por lo menos 1 hora o toda la noche.