



19 DE AGOSTO DE 2023 “ARROCES DEL MUNDO”

2023KO ABUZTUAK 19 “MUNDUKO ARROZAK”

RECETAS / ERREZETAK

Aquí están las recetas de los arroces que hemos degustado por primera vez en esta edición, salvo la del Restaurante Chino Asia al que guardaremos el secreto profesional.

Hona lehen aldiz edizio honetan dastatu ditugun arroz guztien errezetak, Asia Txinatar Jatetxearena izan ezik, sekretu profesionala gordeko baitiogu.

1. RIZ AND STEW DE NIGERIA
ASOCIACIÓN NIGERIANA.

Ingredientes/osagaiak:

- *2 tazas – Arroz
- *10 pastillas caldo – Carne de Res
- *5 tomates grandes
- *4 piezas -Pimienta
- *1 Plátano
- *3 Cucharadas de Cocinar de Aceite Vegetal
- *4 Cubos de Maggi Cube
- * 1 Bulbo – Cebolla
- * 1/2 cucharadita – Curry
- * Una pizca de tomillo
- * 1 cucharadita de pimienta seco
- *1 Cucharadita de Sal
- * 4 tazas de agua



Burlatako Udala
Ayuntamiento de Burlada

Elaboración/Nola egin:

#Lavar el arroz y hervir con 2 tazas de agua hasta que esté suave y agregar una pizca de sal.

Lave la carne, sazone con una pizca de sal, pimienta, 1 cubito maggi y una cucharada de cebolla picada y hierva durante 15 minutos.

Lave el tomate y el pimiento y licúelos con 1 taza de agua. Llevar a ebullición durante 15 minutos.

Calentar dos cucharadas de aceite para cocinar y freír la carne hasta que se dore.

Picar las cebollas y calentar 1 cucharada de aceite y sofreír las cebollas.

Vierta el tomate y el pimiento hervidos en el aceite y fríalos durante 7 minutos.

Agregue 2 cubos de maggi, sal, pimienta seca, curry y tomillo y revuelva. Dejar cocer durante 5 minutos a fuego lento.

#Cortar el plátano y freír

¡Servir caliente!

2. ARROZ CHINO ESTILO VENEZOLANO
ASVENA.

El gusto por la comida china fue casi inmediato a la llegada de los primeros chinos al país, hace más de 70 años. La estrategia para asegurar el éxito en la gastronomía venezolana fue la tropicalización de las recetas chinas; las adaptaron al paladar del venezolano haciendo uso de los recursos que tenían a la mano. El arroz chino en Venezuela se ha convertido casi en un plato clásico de la cocina familiar venezolana y lo hemos fusionado con uno de los ingredientes emblemáticos: el Ají Dulce.

Ingredientes/osagaiak:

Para cada kilo de arroz.

- 3 cucharadas de manteca de cerdo o aceite de maiz
- 1 pechuga de pollo picada en cubos
- 1 taza de camarones frescos sin piel
- 1 chuleta ahumada de cerdo picado en cubos
- 1 zanahoria mediana picada en cubos
- 1 tallo de céleri (apio española) picado en cubos
- 1 trozo de jengibre de unos 3 centímetros de largo picado finamente
- 4 dientes de ajo picado finamente.
- 5 a 6 ajíes dulces picados finamente
- ½ taza de petit pois (guisantes)
- 1 taza de brotes de soya



Burlatako Udala
Ayuntamiento de Burlada

- 2 cucharadas de salsa de soya oscura
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 4 tazas de arroz cocido, preferiblemente del día anterior
- 2 o 3 cebollines picado en trocitos

Elaboración/Nola egin:

Poner un Wok a fuego alto y esperar a que bote humo para colocarle la manteca.

2. Saltear las carnes una por una no más de 4 minutos, una vez cocinadas retirarlas del wok y

colocarlas aparte. Colocar los vegetales en la misma sartén con otra cucharada de grasa. Saltear

primero los vegetales más duros: la zanahoria y el céleri por unos 2 a 3 minutos,

3. Añadir el jengibre, el ajo y el ají dulce y cocinar por 2 minutos más, revolviendo continuamente

para que no se quemen.

4. Agregar los guisantes y los brotes de soja, poner la salsa de soya, revolver.

5. Hacer una tortilla fina con los huevos y una pizca de sal; picarlos en trocitos.

6. Agregar el huevo y las carnes, y continuar revolviendo.

7. Incorporar el arroz previamente cocido con cuidado mientras sigue mezclado; poner más salsa

de soya si el arroz se ve muy pálido.

8. Integrar todos los ingredientes y retirar del fuego; añadir el cebollín picado.

Curiosidades/Bitxikeriak

:

1. Si no cuenta con un wok, puede usar una sartén grande.

2. Se puede sustituir la manteca por aceite vegetal. También puede sofreír tiras de tocino

y usar la grasa que sueltan, añadiendo las tocinitas triturada al arroz.

3. Además de cerdo, pollo y camarones, se puede agregar carne de res o de pavo.

4. Puede usar ajo en polvo.

3. ARROZ HINDÚ CON POLLO Y ESPECIAS

“MAHARASTRIAYAN MASAL BHAT”

ASOCIACIÓN ALPARGATIKA DE AYUDA HUMANITARIA.

Es muy común asociar la gastronomía de la India con el uso de las especias aromáticas

y, por supuesto, no pueden faltar en esta receta que comparto con RecetasGratis. Se trata de un arroz basmati preparado de una forma especial agregando las especias más

utilizadas en la India - cardamomo, clavo, canela, laurel, anís y azafrán, además de cilantro y menta frescos que añaden un toque de frescura. Queda un plato de arroz con

especias al estilo hindú muy aromático, perfecto para acompañar un plato de curry o simplemente para servir como guarnición de un plato de verduras o carne.



Burlatako Udala Ayuntamiento de Burlada

El arroz basmati es un arroz de grano largo, suele cultivarse en India y Pakistán. Destaca por su gran y fragante aroma, de hecho, su nombre en hindi significa “reina de las fragancias”.

Ingredientes/osagaiak:

2 kilos de arroz basmati Sundari
Aceite o mantequilla o mantequilla clarificada
Chile en polvo
Laurel
Canela
Cúrcuma
Semilla de pimienta negra
Semilla de comino
Semilla de mostaza
Mezcla de especias (garam masala)
Cebolla
Jengibre
Dientes de ajo
1 manojo de cilantro fresco
2 vainas de cardamomo
1 cucharadita de semillas cilantro molido
Verduras varias (judías verdes, papas, guisantes, tomate, zanahoria, berenjena)
Cuajada
Sal (al gusto de cada casa)

Elaboración/Nola egin:

Preparación del arroz basmati.

Comenzamos preparando el arroz. Debemos lavarlo bajo el grifo de agua hasta que el agua comience a salir transparente. Lo ponemos en un bol y lo cubrimos de agua. Lo dejaremos a remojo durante 20 minutos antes de continuar con su proceso de cocción. Durante este tiempo podremos comenzar a preparar el resto de ingredientes de la receta.

Ponemos a calentar abundante cantidad de agua en una cazuela. Cuando comience a hervir añadimos el arroz remojado y escurrido.

Cocinamos el arroz durante 2 minutos a fuego fuerte. Pasado este tiempo, bajamos la temperatura, tapamos la cazuela y continuamos la cocción del arroz durante 6 minutos más. Pasado este tiempo escurrimos el agua sobrante y reservamos.

Preparación de arroz estilo hindú.

En una cazuela amplia calentamos el ghee, la mantequilla o la mantequilla clarificada. Añadimos la cebolla, el diente de ajo y la zanahoria que previamente habremos cortado en daditos pequeños. Cocinamos las verduras durante 5 minutos. En un mortero machacamos las semillas de cilantro y las semillas que se encuentran dentro de las vainas de cardamomo.



Burlatako Udala
Ayuntamiento de Burlada

Añadimos al sofrito de verduras el cilantro molido, el cardamomo molido y una pizca de sal. Continuamos sofrriendo las verduras durante 15 minutos más o menos, hasta que estén bien doradas. Añadimos el arroz que ya tenemos cocido y reservado, un buen manojo de cilantro fresco troceado y los frutos secos ligeramente triturados. Mezclamos bien para integrar todos los ingredientes. Apagamos el fuego y servimos al momento

4. ARROZ Y 3 SALSAS
MALIENSE-COLOMBIANO
DOUZE SOLUTIONS.

Ingredientes/osagaiak:

Para el arroz (Se recomienda el arroz comprado en locutorio por su aroma y sabor):

1 taza de arroz blanco (puede ser reemplazado por arroz integral si se prefiere)

2 tazas de agua

Sal al gusto

Para las salsas:

Salsa de Berenjena (Maliense):

2 tomates medianos, picados

1 cebolla, picada

2 dientes de ajo, picados

1 pimiento rojo, picado

1 zanahoria, picada

1 berenjena, picada

1 cucharada de aceite de palma (o aceite vegetal)

Sal y pimienta al gusto

Salsa Cebolla (Colombiana):

1 taza de tomate, picado

1 cebolla morada, picada finamente

1 pimiento verde, picado

2 cucharadas de cilantro fresco, picado

1 limón, su jugo

Sal y pimienta al gusto

Salsa de Cacahuete con Ocro (combinando influencias de ambas cocinas):

1 taza de leche de cacahuete y ocro

1 cucharada de mantequilla

1 cucharadita de curry en polvo

1 cucharadita de azúcar

Sal al gusto

Para las opciones de carne:

Pechugas de pollo a la parrilla o cocidas, cortadas en trozos.

Carne de res cocida y desmenuzada.



Burlatako Udala
Ayuntamiento de Burlada

Elaboración/Nola egin:

Enjuague el arroz en agua fría hasta que el agua salga clara. Luego, cocine el arroz con agua y sal en una cacerola según las instrucciones del paquete o hasta que esté tierno.

Mientras el arroz se cocina, prepare las **tres salsas** por separado:

Salsa de Berenjena(Maliense):

En una sartén grande, caliente el aceite de palma (o aceite vegetal) a fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo y el pimiento rojo. Cocine hasta que estén tiernos. Luego, agregue los tomates, la zanahoria y la berenjena. Cocine hasta que los vegetales estén suaves. Sazone con sal y pimienta al gusto. Reserve.

Salsa Cebolla (Colombiana):

En un tazón, mezcle el tomate, la cebolla morada, el pimiento verde, el cilantro y el jugo de limón. Sazone con sal y pimienta al gusto. Reserve.

Salsa de Cacahuete con Oca (combinando influencias de ambas cocinas):

En una pequeña cacerola, derrita la mantequilla a fuego medio. Agregue el curry en polvo y mezcle bien. Luego, agregue la leche de coco y el azúcar. Cocine a fuego lento hasta que la salsa se espese ligeramente. Sazone con sal al gusto. Reserve.

Si se opta por agregar carne, asegúrese de que esté cocida previamente. Puede ser pollo a la parrilla o carne de res cocida y desmenuzada.

Para servir, coloque una porción de arroz en un plato y acompañe con las tres salsas por separado y las opciones de carne. Los comensales pueden mezclar y combinar las salsas según su preferencia, ya sea vegetariano o con carne.

Este "Arroz y 3 salsas" fusiona lo mejor de la cocina Maliense y Colombiana en un plato delicioso y versátil que combina sabores y tradiciones culinarias de ambas culturas. ¡Buen provecho!

5. GOLUBTSI DE UCRANIA **CUADRILLA DE ELENA SOGOR.**

Los Golubtsi es uno de los platos típicos de la gastronomía ucraniana. Se trata de unos rollos de repollo rellenos con carne picada y arroz, a continuación, ahogados en la salsa de tomates. En virtud de la combinación particular de los productos y su sabor excepcional, los golubtsi siempre sorprenden a los gastrónomos más exigentes.



Burlatako Udala Ayuntamiento de Burlada

Por otra parte, los golubtsi ucranianos se asemejan a la dolma turca. Sin embargo, los dos platos se diferencian notablemente. Lo más esencial es la hoja que se usa para enrollar el relleno: en dolma en vez de la hoja de col se utiliza la hoja de uvas.

El relleno tradicional de los golubtsi es arroz y picado de carne (en general, se usa la mezcla de carne de vacuno y de porcino). Además, se puede agregar las setas, frijol, bacón. En vez de arroz, las dueñas ponen el grano de trigo sarraceno y otros cereales. Si el relleno es la opción de la dueña, el repollo es un ingrediente invariable.

Los golubtsi ucranianos son bastante grandes. Una porción cuenta con dos o tres unidades. Ese plato es muy succulento, por eso una porción basta para quitar hambre. Cada dueña usa su sazónamiento, pero la variante clásica es los golubtsi en la salsa de tomates que sirven con crema agria.

Ingredientes/osagaiak:

Repollo 1 piezas
Carne picada 500 gr
Arroz 230 gr
Cebolla 1 piezas
Zanahoria 1 piezas
Tomate 2 piezas
Sal 25 gr
Pimienta negra molida 10 gr

Elaboración/Nola egin:

Hierve el repollo para que sea posible enrollar la carne picada en sus hojas. Toma la col media y quita su repollo. Hierva la col hasta que esté suave. A continuación, reparte sus hojas tratando de evitar romperlas.

En el agua salada cocina el arroz hasta que esté medio listo.

En el sartén con aceite dora la cebolla y la zanahoria.

Remueve bien la cebolla y zanahoria fritas junto con carne picada cruda y arroz. Salpimenta.

En las hojas suaves de repollo enrolla el relleno a base de arroz y carne picada. Forma un sobre de la hoja: primero pon una porción de relleno en la parte de arriba. A continuación, dobla desde el extremo del tallo de la hoja. Luego, mete los lados vacíos hacia el centro. Después de eso, sigue enrollando hasta haber completado el rollo. Sé muy escrupuloso, ya que puedes dañar la hoja. En la olla profunda pon los golubtsi.

Luego sigue la salsa. En el sartén precalentado en el aceite fríe la cebolla y la zanahoria. Agrega el jugo de tomate, además, puedes usar 2 o 3 tomates muy maduros previamente picados.

Una vez terminada la salsa, añádela en la olla con rollos de repollo y cocina a fuego lento a eso de 30 minutos.



6. BOLAS DE ARROZ TAIWANESAS **CUADRILLA DE DIANA CHOW.**

Ingredientes/osagaiak:

Arroz glutinoso, Arroz negro, arroz blanco, sésamo, pan frito/picatostes, cebollas fritas crujientes, alga nori, tomates, aguacates, pepinos, piña, salchichas/Frankfurt, palitos de cangrejo/surimi
Se puede hacer bolas con diferentes rellenos.

Elaboración/Nola egin:

*Para untarse:

Salsa de soja, vinagre, azúcar y agua

*Utensilios:

Molde de triángulo, Film transparente, guantes, un alargador de enchufe, arroceras.

7. ARROZ CONGRÍ DE CUBA **CUADRILLA DE TAMARA CORDERO.**

Ingredientes/osagaiak:

Receta (5 pax):

2 tazas Arroz blanco grano largo
1 taza Frijoles (alubias) negros
4 Dientes de ajo machacado
5 Chicharrones (torresnos)
1 Cebolla mediana y picada en cubitos
1/2 Pimiento rojo o verde También, picado en cubitos
1/2 cucharada Orégano molido
1 trozo tocino cortado en tiritas
3 cucharadas aceite de oliva
Sal al gusto

Elaboración/Nola egin:

En primer lugar, lava los frijoles, llévalos a fuego en una olla con 3 tazas de agua y añade el laurel y el orégano hasta ablandar. La idea es que no queden totalmente blandos para que no se desbaraten.

Cuando los frijoles de tu arroz congrí estén casi blandos, retira del fuego y reserva
Seguidamente, lava muy bien el arroz y deja escurrir para posteriormente reservar
Luego, en una sartén sofríe por 5 minutos el ajo, la cebolla, el pimiento, el tocino, los chicharrones y también el comino

Cuando esté listo el sofrito, incorpora además el arroz lavado, mezcla muy bien y seguidamente traslada el preparado a una olla o cazuela.



Burlatako Udala
Ayuntamiento de Burlada

Finalmente agrega los frijoles con todo su caldo, sal al gusto y se mezcla para dejar cocinando por unos minutos.

8. ARROZ CON PATO PERUANO
CUADRILLA DE ESPERANZA CARRIÓN.

Ingredientes/osagaiak:

200 gr de arroz Bomba La Fallera
2 muslos confit de pato
200 gr de espárragos
2 ajos
600 ml de caldo de ave o carne
1 cucharadita de pimentón dulce
10 hebras de azafrán
Sal

Elaboración/Nola egin:

Comenzamos separando la grasa que viene con el confit de pato en su envase. Reservamos esta grasa, ya que la utilizaremos más adelante en la receta. Deshilachamos los muslos de pato o los cortamos en láminas y también los reservamos.

En una paellera, agregamos una cucharadita de la grasa del confit de pato y doramos ligeramente los ajos laminados. A continuación, añadimos el confit de pato deshilachado y lo salteamos hasta que adquiera color. Retiramos el pato de la paellera y lo reservamos.

En la misma paellera, agregamos nuevamente la grasa del confit de pato y salteamos los espárragos previamente cortados y lavados.

Una vez que estén salteados, añadimos el pimentón dulce y lo tostamos durante unos segundos.

Luego, incorporamos el arroz y lo nacaramos durante 2 minutos, es decir, lo doramos ligeramente para potenciar su sabor.

Vertemos el caldo en la paellera y dejamos que el arroz se cocine. Cuando falten aproximadamente 5 minutos para que el arroz esté en su punto (aproximadamente 20 minutos en total de cocción), añadimos el pato reservado, distribuyéndolo uniformemente por la paellera. Ajustamos el punto de sal según nuestro gusto.

Dejamos que el arroz con pato termine de cocinarse. Una vez que el arroz esté en su punto y haya absorbido todo el caldo, estará listo para ser servido. Podemos adornar con algunos espárragos adicionales u otros ingredientes según nuestra preferencia. ¡Disfruta de este delicioso plato de arroz con pato lleno de sabores intensos!



9. ARROZ A LA VALENCIANA DE BOLIVIA CUADRILLA DE YANCARLA MUIVA.

Ingredientes/osagaiak:

2 Tazas de arroz
1 Platillo de zanahoria
1 Platillo de cebolla
1 Platillo de arvejas
¼ Platillo de pimentón
½ Kg. de salchichas (opcional)
7 Papas picadas en cubitos
Sal a gusto
1 Cubito Maggy pequeño

Elaboración/Nola egin:

En una cacerola ponga seis tazas de agua cada dos tazas de arroz, haga hervir juntamente con la zanahoria picada en cubitos y las arvejas.

En un sartén granear el arroz hasta que adquiera un color crema.

En un poco de aceite refría la cebolla, el pimentón agregue en la olla y deje hervir unos 5 minutos, luego agregue el arroz, las papas, las salchichas picadas en rodajas, sazone bien con sal, comino y cubito Maggy. Deje cocer hasta que el arroz se vea, disminuya el fuego a mínimo para que pueda cocer parejo.

Si usted desea puede servir con huevos fritos encima.

Nota: Se puede cambiar la salchicha por carne. pollo o lo que guste.