

MILENARIO EXISTE UNA GRAN VARIEDAD DE TIPOS DE ARROCES

RECETAS ELABORARLAS ES MUY SENCILLO



El arroz

Pequeños granos de energía

El arroz es un alimento extraordinariamente equilibrado, supone un importante aporte de nutrientes y es bajo en calorías. Estas características hacen que este cereal sea el más cultivado del mundo, después del trigo, y que sea la base alimenticia de una importante parte de la población mundial. Las excelentes cualidades del arroz lo convierten en un ingrediente imprescindible en cualquier dieta; tanto que para los orientales es su base alimenticia.

Es un alimento ideal para todas aquellas personas que hacen deporte o tienen un trabajo que exige esfuerzo físico ya que su almidón es muy digestivo. Además es un cereal que carece de gluten, proteína presente en otros cereales, por lo que puede ser digerido por aquellas personas que padecen intolerancia al gluten.

ORÍGENES E HISTORIA

El arroz silvestre es originario del sudeste asiático. Fueron los chinos quienes comenzaron a cultivarlo y lo incorporaron al consumo unos 3.000 años a. d. C. Pero quienes lo expandieron fueron los árabes, que lo introdujeron en Egipto, la costa oriental de África, Marruecos y en España, tras su conquista de la Península en el 711 d. C.

VALOR NUTRICIONAL

Es un alimento que contiene los cinco componentes alimenticios fundamentales: vitaminas, glúcidos, minerales, lípidos y proteínas. Aunque su contenido de proteínas es un poco escaso por eso es conveniente combinarlo con pescado azul o carne.

El integral es el más rico de todos, pues la verdadera riqueza del arroz radica en la superficie del grano, que desaparece en el refinado que da lugar al arroz blanco. El arroz integral es rico en caroteno, beneficioso para el crecimiento y el rejuvenecimiento de los tejidos; vitaminas del grupo B, fundamentales en el metabolismo y para las funciones del sistema nervioso; y también vitamina E.

En definitiva el arroz, sobre todo el integral, proporciona mucha energía y es muy adecuado para la recuperación de personas fatigadas o enfermas.

El arroz es un alimento muy versátil que admite cualquier tipo de preparación y que puede acompañarse de verduras, carne, pescado y huevos. También es un ingrediente utilizado en repostería. Pero en cualquiera de los casos es conveniente seguir una serie de consejos para que quede perfecto. Siempre que se cocina arroz el recipiente debe estar destapado. El arroz no se debe lavar. Debe añadirse al caldo, agua o leche cuando esté hirviendo. Si es necesario sofreírlo, el caldo que se añade también tiene que estar hirviendo. Retirarlo del

fuego 5 minutos antes de acabar la cocción para dejarlo en reposo. Durante su preparación no debe removerse con ningún utensilio para que no se parta el grano. Lo importante es saborearlo en familia.

Clases de arroces

TIPOS Y VARIEDADES

► **GLUTINOSO:** la característica que lo define es que los granos quedan pegados tras la cocción, debido a su alto contenido en almidón. Es el arroz más adecuado para preparar platos de cocina china o japonesa como el sushi.

► **SALVAJE:** es más fino que el de grano largo y su color es oscuro. Después de cocerlo se mantiene entero. Se suele utilizar como elemento decorativo de los platos. En el mercado puede encontrarlo mezclado con arroz blanco.

► **BASMATI:** es de grano largo y muy fino. Después de cocerlo permanece entero y suelto. Su procedencia es de la India y se suele utilizar como guarnición.

► **GRANO MEDIO:** su tamaño es un poquito más grande que el grano redondo, entre 5 y 6 milímetros. Tarda más tiempo en cocer pero también queda entero y suelto. Es la categoría más consumida, pero existen muchos más tipos.

...la receta de la semana

ARROZ AL CALDERO MURCIANO

Ingredientes para 6 personas

- 600 g de arroz
- 400 g de tomate maduro
- 6 dientes de ajo
- 4 ñoras
- 2 k de pescado (mujol, gallineta o dorada)
- 200 cl de aceite
- 6 ramitas de perejil y sal

Freír las ñoras (pimientos morrones secos de forma redondeada) en un recipiente de hierro colado o de acero inoxidable hasta que den su aroma, y entonces apartar. En el mismo aceite poner las cabezas de pescado, a continuación el tomate y nuevamente las ñoras majadas. Machacar en un mortero los ajos, el perejil y las ñoras.

Poner a hervir la morralla de pescado en una olla y, cuando esté lista, agregar la picada anterior y dejar cocer media hora más. A continuación colar el caldo obtenido, salar y hervir en él el resto del pescado, previamente limpio y descamado, durante 15 minutos. Después reservarlo en una fuente para servir. El pescado, que se consumirá como aperitivo o después del arroz, se puede acompañar con alioli.



Hay una gran variedad de arroces



Se puede acompañar con alioli

...la receta para el diabético

ARROZ CON ALCACHOFAS



- 300 g de arroz
- 16 alcachofas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 l de caldo de gallina
- 1/2 dl de aceite de oliva
- sal

Se limpian las alcachofas y se cortan en cuatro trozos. Cogemos una paellera y freímos la cebolla, y los pimientos troceados. Se añade el arroz y las alcachofas y se rehoga todo junto. Añadimos el caldo y dejamos cocer 15 minutos y estará listo para servir.

Es conveniente apartar cinco minutos antes de servir para que el arroz se apose y coja todo el sabor. Ésta es una receta muy sencilla y que es muy gustosa. Además todos los ingredientes son sencillos de encontrar en el mercado y muy económicos.



La Calica
Restaurante

el gusto por la gastronomía mediterránea



C/ Aire, 99
30880 Aguilas
Información y reservas
Tel 968 414 562