

arroces



Arroces



El **Club Gente Saludable** ha recopilado para ti **10 recetas de ARROCES** elaboradas por nuestro equipo de Saber Vivir.

Arroz con verduras y palitos de anchoa	1
Arroz con pisto y chipirones	2
Arroz con rape, cigalas y mejillones	3
Arroz cremoso con quesos empanados	4
Arroz con milhojas y berenjenas	5
Arroz con costillas y pisto	6
Risotto cremoso con langostinos y alcachofas	7
Paella de legumbre y costilla	8
Arroz con conejo y salsa de piquillos	9
Pimientos rellenos de arroz	10



Arroz con verduras y palitos de anchoa

INGREDIENTES:

- 200 gr. de arroz
- 1 dorada
- 4 dientes de ajo
- ½ pimiento rojo
- 3 tomates
- 2 pimientos secos
- 100 gr. judías verdes
- 1 plancha hojaldre
- 1 lata anchoas
- Aceite, sal y azafrán



ELABORACIÓN:

1. Cortamos las judías verdes y sofreímos. Añadimos el pimiento rojo troceado y en el centro del sofrito ponemos el ajo picado. Cuando haya dorado mezclamos con el resto. Le quitamos la carne al pimiento choricero y se lo añadimos al sofrito.
2. Incorporamos también los tomates pelados y cortados. Sofreímos un poco más y ponemos el arroz y el caldo [al gusto].
3. Para la guarnición, sobre una plancha de hojaldre vamos poniendo anchoas en fila y hacemos unos cilindros. Una vez que los tenemos los cortamos y ponemos en una bandeja. Pinchamos y pintamos con huevo batido. Llevamos al horno a 190°C unos 10 minutos.
4. Quitamos la cabeza a la dorada y cortamos en rodajas.
5. En un mortero machacamos el azafrán con un poco de sal, y lo añadimos a una jarrita con agua [agua de azafrán]. Echamos un poco de arroz y dejamos cocer uno 10 ó 12 minutos. A continuación añadimos las rojas de dorada.
6. Servimos el arroz con la ayuda de un molde, encima la rodaja de dorada y acompañamos con los rollitos de anchoa. Decoramos con un poco de aceite con perejil triturado.

Arroz con pisto y chipirones

INGREDIENTES:

- 200 gr. de arroz
- 1 calabacín
- 4 tomates
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 100 gr. berberechos
- 4 chipirones grandes
- 4 gambones
- Aceite, pimentón y sal



ELABORACIÓN:

1. Para el pisto, echamos en una sartén un triturado de aceite y ajo. Ponemos la cebolla picada, y cuando esté dorada, añadimos el pimiento rojo picado, y cuando esté pochado echamos el calabacín cortado en dados pequeños. A continuación echamos una pizca de sal y pimentón, y por último añadimos el tomate pelado y cortado.
2. Una vez que el pisto va estando hecho, añadimos el arroz integral y de caldo (o agua) dos veces y media de la cantidad de arroz. Dejamos cocer unos 20 ó 25 minutos.
3. Pelamos los gambones, sólo el cuerpo y dejamos la cabeza. Limpiamos los chipirones, por dentro y por fuera, y en el interior metemos los gambones, dejando la cabeza fuera. Con la mezcla de ajo y aceite que nos ha sobrado pintamos esos chipirones y los hacemos a la sartén hasta que queden bien dorados.
4. En la sartén de los chipirones ponemos los berberechos, con otro poco del aceite con ajo, tapamos y dejamos al fuego hasta que se abran.
5. Servimos una camita de arroz con pisto y acompañamos con un chipirón relleno de gambón.

Arroz con rape, cigalas y mejillones

INGREDIENTES:

- 200 gr. de arroz
- 6 tomates
- 3 dientes de ajo
- 200 gr. de brécol
- 100 gr. guisantes
- 500 gr. mejillones
- 300 gr. rape
- 8 cigalas
- Menta
- Caldo de marisco
- Aceite y sal



ELABORACIÓN:

1. Separamos el brécol en ramilletes, y el tallo lo cortado en daditos. Sofreímos en la paella. Cuando esté dorado añadimos los guisantes y el rape troceado en tacos de 1 cm. de grosor aproximadamente.
2. Cuando esté todo dorado añadimos los tomates pelados y troceados.
3. Incorporamos el arroz, y un poco de azafrán molido con sal (para dar color), mezclamos bien y ponemos el caldo de marisco.
4. Esperamos a que rompa a hervir, y dejamos al fuego durante 12 minutos.
5. Trituramos unos ajos con las hojas de menta y un poco de aceite.
6. Pintamos las cigalas con esta mezcla y hacemos a la plancha vuelta y vuelta (1 minuto por cada lado).
7. Pintamos los mejillones ya cocidos y salteamos en la misma sartén de las cigalas, vuelta y vuelta.
8. Servimos el arroz con las cigalas y los mejillones salteados.

Arroz cremoso con quesos empanados

INGREDIENTES:

- 200 gr. de arroz
- 1 cebolla
- 20 gr. jamón serrano
- 200 gr. magro cerdo
- 150 gr. setas
- 1 vaso nata
- 150 gr. quesos variados
- Pan rallado
- Miel
- Caldo de ave
- Albahaca
- Aceite y sal.



ELABORACIÓN:

1. En una paella con aceite, sofreímos la cebolla picada en daditos, junto con la albahaca picada. Cuando esté pochada ponemos el magro de cerdo adobado, sellamos y añadimos las setas cortadas en dados. Por incorporamos el jamón serrano, también picado.
2. Añadimos el arroz, mezclamos bien con el sofrito, incorporamos el caldo, dejamos que rompa a hervir y añadimos la nata. Dejamos cocer otros 12 minutos.
3. Cortamos los diferentes quesos en tiras, dados y/o cuñas. Metemos al congelador, hasta que estén bastante duros (1 ó 2 horas).
4. Los trozos de queso los pasamos por huevo y pan rallado y freímos en abundante aceite caliente, poco a poco.
5. Servimos el arroz emplatado con un molde con los quesos empanados con miel.

Arroz con milhojas y berenjenas

INGREDIENTES:

- 300 gr. de arroz
- 2 zanahorias
- 100 gr. brécol
- 100 gr. bacon
- 4 dientes de ajo
- 2 berenjenas
- Harina
- Caldo de ave
- Romero
- Aceite y sal.



ELABORACIÓN:

1. En una paella ponemos un poco de aceite y sofreímos el ajo muy picado. Cuando esté dorado, añadimos la zanahoria pelada y picada en daditos. Troceamos el bacon y el brécol, incorporamos a la paella, ponemos un poco de sal y añadimos el arroz. Removemos y añadimos el caldo, hasta cubrir el el arroz y un poquito más por encima. Dejamos cocer unos 20 minutos.

2. Cortamos la berenjena en lonchas finas, las pasamos por harina y las vamos friendo en una sartén con un poquito de aceite [a la plancha].

3. Servimos el arroz con las milhojas de berenjena.

Arroz con costillas y pisto

INGREDIENTES:

- 200 gr. de arroz
- 200 gr. costillas cerdo
- 100 gr. salchichas frescas
- 300 gr. alitas pollo
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 200 gr. tomates triturados
- ½ calabacín
- 4 dientes de ajo
- 1 ramillete tomillo
- Caldo de ave
- Aceite, sal



ELABORACIÓN:

1. Trituramos aceite de oliva, ajo y tomillo deshojado (o romero).
2. Ponemos la mitad del aliño a la paella y ponemos las costillas y las alitas de pollo. cuando la carne está dorada, ponemos la mitad de la cebolla en daditos.
3. Troceamos las salchichas y añadimos a la paella.
4. Ponemos el arroz, rehogamos un poco y vamos añadiendo el caldo caliente y un poco de sal, y dejamos cocer unos 12 minutos.
5. Sofreímos el ajo picado en una sartén con aceite y media cebolla picada en daditos. Cuando esté pochada añadimos el pimiento rojo también cortado en daditos.
6. Añadimos el calabacín troceado. Le ponemos un poco de pimentón dulce y añadimos el tomate triturado y dejamos pochar unos 20 minutos.
7. Servimos el arroz con costillas y pollo acompañado con el pisto.

Risotto cremoso con langostinos y alcachofas

INGREDIENTES:

- 250 gr. arroz
- 100 gr. jamón
- 200 gr. langostinos
- 200 gr. setas
- 1 puerro
- 2 tomates
- 3 alcachofas
- 20 gr. pasas
- 20 gr. queso rallado
- Albahaca
- Harina
- Aceite y sal



ELABORACIÓN:

- 1.** En una paella sofreímos primero el puerro. Cortamos en dados el jamón y las setas y añadimos al puerro. Cuando esté bien pochado, añadimos los langostinos pelados y picados. Y por último los tomates pelados y troceados, y un poco de sal.
- 2.** Añadimos el arroz y mezclamos bien con el sofrito. Incorporamos el caldo, el queso rallado (para dar cremosidad al arroz) y dejamos cocer unos 12 minutos.
- 3.** Para los buñuelos de alcachofas, picamos las espinacas lavadas y las pasas en remojo y mezclamos en un cuenco, añadimos harina y un poco de sal. Removemos y vamos añadiendo agua fría hasta que tenga la textura de una bechamel.
- 4.** Limpiamos, pelamos y cortamos las alcachofas a la mitad. Pasamos por la mezcla y freímos en una sartén con aceite bien caliente. Dejamos dorar hasta que queden bien crujientes.
- 5.** Servimos el arroz cremoso, emplatamos con la ayuda de un molde para decorar, y acompañamos con los buñuelos de alcachofas.

Paella de legumbre y costilla

INGREDIENTES:

- 150 gr. garbanzos
- 100 gr. arroz
- 3 zanahorias
- 12 espárragos
- 50 gr. guisantes
- 1 pimiento verde
- 300 gr. costillas cerdo
- Cebollino, romero
- 1 vaso leche
- 100 gr. harina
- Caldo de ave o agua
- Pimentón dulce
- Aceite y sal



ELABORACIÓN:

1. Picamos el pimiento verde en daditos y sofreímos en una paella con un poco de aceite. Añadimos la zanahoria también troceada y dejamos pochar.
2. Troceamos las costillas al gusto y añadimos al sofrito para que se doren y poco de romero deshojado. Añadimos los garbanzos cocidos y rehogamos un poquito.
3. Incorporamos el arroz y removemos. Echamos el caldo o agua un poco de sal, cebollino picado y dejamos cocer unos 5 minutos, después añadimos los guisantes y dejamos cocer un poco más.
4. Para la tempura ponemos harina, un poco de sal, pimentón y cebollino picado. Vamos incorporando leche fría y vamos removiendo con las varillas hasta obtener una textura como de bechamel espesa.
5. Pelamos los espárragos para quitar la capa más fibrosa, con la ayuda de un pelador. Pasamos los espárragos por la mezcla y freímos en una sartén con abundante aceite caliente. Cuando estén dorados retiramos y reservamos sobre papel de cocina.
6. Servimos la paella con la ayuda de un molde y acompañamos con los espárragos en tempura.

Arroz con conejo y salsa de piquillos

INGREDIENTES:

- 250 gr. de arroz
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 pimiento rojo
- 400 gr. de conejo
- 4 tomates
- Tomillo, perejil
- 4 pimientos de piquillo
- 1 vaso de nata
- 3 chalotas
- Menta
- Aceite y sal



ELABORACIÓN:

1. En una paella con aceite pochamos la cebolla picada con el pimiento rojo, y añadimos el puerro lavado y picado. Un poco de sal.
2. Sazonamos los trozos de conejo y ponemos a dorar con el sofrito de la paella. Con unas ramitas de tomillo y perejil picado.
3. Pelamos y troceamos el tomate y añadimos a la paella. Cuando el tomate ha mermado añadimos el arroz, rehogamos e incorporamos el caldo caliente. Un poco de sal y dejamos cocer 12 minutos.
4. Para la salsa, picamos las chalotas y ponemos a pochar en una cazuela con aceite caliente. Añadimos los pimientos de piquillo y un poco de perejil. Incorporamos la nata, dejamos cocer uno 7 minutos para que reduzca, y trituramos con la batidora.
5. Servimos el arroz con conejo y la salsa de pimiento de piquillo.

Pimientos rellenos de arroz

INGREDIENTES:

- 2 pimientos rojos grandes
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 300 gr. magro de cerdo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 3 tomates
- 300 gr. magro de cerdo
- 200 gr. de brécol
- Tomillo
- Aceite, sal y azafrán
- Caldo de ave



ELABORACIÓN:

1. Cortamos los pimientos a la mitad, dejando el tallo y retirando las pepitas y los bordes. Los colocamos en una bandeja de cristal sobre una "camita" de papel de aluminio.
2. En el interior de cada pimiento colocamos media hoja de laurel, un poquito de sal. Regamos con aceite, y llevamos al horno durante 45 minutos o 1 hora, a 160°C. De vez en cuando vamos regando los pimientos con vino blanco.
3. Para la salsa, ponemos en una jarra los tomates pelados y troceados, el ajo, un chorrito de aceite y 2 ramitas de tomillo deshojadas. Trituramos todo, y si queda demasiado espeso incorporamos un poco de agua.
4. En una paella con un poco de aceite, sofreímos por orden de dureza. Empezamos con la zanahoria troceada y la cebolla picada, dejamos pochar y añadimos el magro de cerdo picado, y los ramilletes de brécol.
5. Por último incorporamos el arroz, añadimos el azafrán molido con sal, rehogamos, ponemos el caldo y dejamos cocer unos 12 minutos.
6. Rellenamos los pimientos asados con el arroz, y servimos calientes y salseados.
7. Servimos con la vinagreta templada de frambuesa.