



ORGANIZA:

[FACULTAD DE FARMACIA Y
NUTRICIÓN](#)

proyecto **CeT**
universitas



Universidad
de Navarra

ARROZ

ESTHER PATROCINIO

En la cocina

En la realización de cada una de las recetas es de suma importancia la utilización de la calidad y variedad de arroz adecuada. Existen varias formas de cocinado del arroz, podrían dividirse en arroces secos, caldosos, blancos y cremosos, aunque hay otras menos utilizadas en nuestro país, como los risottos o el arroz pilaf.

– Arroces secos. En este grupo se incluiría el arroz en paella, pero también podríamos encontrar el arroz cocinado en cazuela de barro y el cocinado al horno. Son los que mayores dificultades plantean, ya que debe coincidir el punto óptimo de cocción de los granos con la total evaporación del agua en la que se han cocinado.

– Arroces caldosos. Se trata de arroces que al terminar la cocción todavía conservan parte del líquido. Los límites extremos son las sopas y los arroces melosos. Estos últimos suelen ser los más habituales, son los que más se acercan al arroz seco, pero es necesaria la cuchara para ingerirlos. La mayoría de estos arroces suelen llevar alguna verdura o legumbres.

– Arroces blancos. Es el de más fácil realización. Es un arroz cocido en abundante agua y sal que debe estar entero y suelto. Tiene enormes posibilidades culinarias, se pueden preparar gran cantidad de platos que no necesitan mucha elaboración y por lo tanto muy válidos para improvisar una comida rápida. Una vez cocido puede conservarse en el frigorífico durante varios días e ir usándolo según las circunstancias. Una vez cocido, se le puede mezclar con otros ingredientes, por ejemplo el arroz tres delicias, arroz blanco con bonito, con pollo, con ensalada, tomates rellenos de arroz, etc.

– Arroces cremosos. La receta típica de esta preparación es el arroz con leche.

ARROZ CON BACON Y PIMIENTO VERDE

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS

Arroz	500gr
Ajo	3 dientes
Aceite oliva	125 ml
Pimiento verde	300gr
Bacon	150gr
Salsa tomate	150ml

1. Pelar y picar el ajo y dorar en una cazuela con el aceite.
 2. Lavar, trocear el pimiento y añadir al refrito. Rehogar
 3. Trocear el bacon y añadir
 4. Echar la salsa de tomate y mantener un poco más al fuego para mezclar los sabores
 5. Pesar el arroz y echarlo en una cazuela de barro o recipiente apto para cocciones al horno.
 6. Añadir el refrito anterior sobre el arroz y remover asegurándonos de que el aceite impregne bien todo el arroz.
 7. Añadir 1L de caldo de pollo hirviendo (puede ser el caldo agua con sal y avecrem de pollo) y remover.
 8. Cocer en el horno a 200º durante 20 minutos
- NOTA: el horno tiene que estar previamente calentado a 200º y en el momento en que esté a esa temperatura se añade el caldo hirviendo al arroz. Hay que hacerlo todo seguido para asegurar el punto del arroz.

PAELLA DE PESCADO

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS

Arroz	500gr
Ajo	3 dientes
Aceite de oliva	125ml
Pimiento rojo	1u (grande)
Preparado de paella (congelado)	300gr
Guisantes	150 gr
Caldo de pescado	1L
Tomate	200gr
Colorante para el caldo	
Sal	
pimentón	
Pimienta	

Modo de hacer:

1. Hacer un caldo de pescado con el verde de puerro, espinas de pescado blanco, perejil y unas bolas de pimienta negra. (hervir 10 minutos)
2. Picar los ajos y dorar en el aceite en una cazuela.
3. Añadir el pimiento rojo cortado a cuadros o a tiras.
4. Cuando esté pochado el pimiento añadir el preparado de paella y rehogar.
5. Añadir los guisantes (frescos, de lata o congelados)
6. Cortar el tomate a cuadros (o rallar) y añadir al refrito.
7. Echar el pimentón al gusto.
8. Apagar el refrito y añadir el arroz. Remover bien para que el aceite impregne todo el arroz.
9. Colar 1L de caldo de pescado y echar sobre el arroz (el caldo tiene que estar hirviendo). Remover.
10. Echar colorante al caldo y sazonar.
11. Mantener a fuego medio la cazuela hasta que el caldo se vaya consumiendo (unos 15 o 20 minutos)
12. Colocar en fuente y decorar con ruedas de limón y mejillones con concha.

NOTA: El arroz se puede hacer en paellera y es el mismo proceso. En lugar de preparado de paella se usan productos frescos (mejillones, rape, calamar..) la paella gana en calidad.

RISSOTTO DE HONGOS

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS

Arroz (tipo arborio o carnaroli. En su defecto: arroz bomba) 400gr

Ajo 3 dientes

Aceite de oliva 150ml

Cebolla 300gr

Hongos (pueden ser congelados) 300 gr

Caldo de carne 1.1 L

Perejil

Sal

Pimienta

Queso parmesano

Nata o mantequilla

1. Hacer un refrito en una cazuela con el ajo y el aceite.
2. Añadir la cebolla cortada a cuadritos y pochar.
3. Añadir los hongos y rehogar bien
4. Añadir el arroz y rehogar.
5. Añadir poco a poco el caldo caliente y remover bien.
6. Dejar cocinar 15 o 20 minutos a fuego moderado, removiendo con frecuencia para que suelte el arroz el almidón
7. Tiene que quedar un arroz jugoso, como con salsa.
8. Añadir el queso parmesano. (y opcional: mantequilla o nata)
9. Disponer en bol o cazuela y decorar con perejil.

NOTA: se le puede poner un poco de vino blanco al refrito, antes de añadir los hongos, y dejar reducir el vino 5 minutos.

PASTA

En la cocina:

La cocción de la pasta es un detalle al que a veces no se le presta la atención necesaria.

Para conseguir un plato de pasta "al dente", tal y como recomiendan los expertos en cocina, es necesario seguir unas sencillas normas a la hora de elaborar la pasta. Se cuece la pasta en agua hirviendo (un litro de agua por cada 100 gramos de alimento). Al agua de cocción, se le añade un chorrito de aceite de oliva y cuando rompa a hervir, un puñito de sal. Cuando alcanza el punto de ebullición, se añade la pasta y se remueve de vez en cuando para que no se apelmace. La pasta está "al dente" cuando está cocida en el exterior, pero en el interior queda un pequeño hilo de pasta cruda. En ese momento, se saca del fuego y se escurre. Si se va a consumir en el momento no es preciso refrescar la pasta; pero si no se consume al instante, se ha de pasar por agua fría, se escurre y se unta con un poco de aceite de oliva para que no se apelmace.

Criterios de calidad en la compra y en la conservación:

La pasta, al ser un producto seco, no necesita de unas condiciones estrictas de conservación para mantenerse en buen estado durante meses. Basta con guardarlas en un recipiente cerrado y protegido de la humedad para evitar que crezcan ciertos mohos que alteren su vida útil. Existen en el mercado "pastas frescas", productos que no se han desecado y que contienen un alto porcentaje de agua. Éstas se han de conservar en refrigeración durante pocos días. Y la última novedad son las pastas congeladas, generalmente como un ingrediente más de un plato precocinado a base de pasta con verduras u otros alimentos. Para conservar estos productos es conveniente adquirirlos en el momento justo antes de ir a casa y meterlos en el congelador con el fin de que no se rompa la cadena de frío y no se altere su calidad nutritiva, gastronómica y sanitaria.

FIDEUÁ DE CARNE

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS

Fideo gordo	300gr
Ajo	2 o 3 dientes
Aceite de oliva	150ml
Tomate de pera	2 unidades
Carne magra de cerdo	200gr
Pimentón	c.s
Caldo de carne (con colorante)	900ml
Sal	
pimienta	

1. Picar el ajo y hacer un refrito con el aceite de oliva
2. Añadir la carne troceada y saltear. Salar.
3. Añadir el tomate pelado y cortado a cuadritos (o rallado)
4. Añadir el pimentón
5. Seguidamente echar la pasta en la cazuela y remover
6. Añadir el caldo hirviendo (el triple que cantidad de pasta)
7. Sazonar (si es que el caldo no está en su punto de sal)

Nota: la carne puede ser de todo tipo. Se le puede añadir al refrito cebolla, pimienta, guisantes, etc. al gusto.