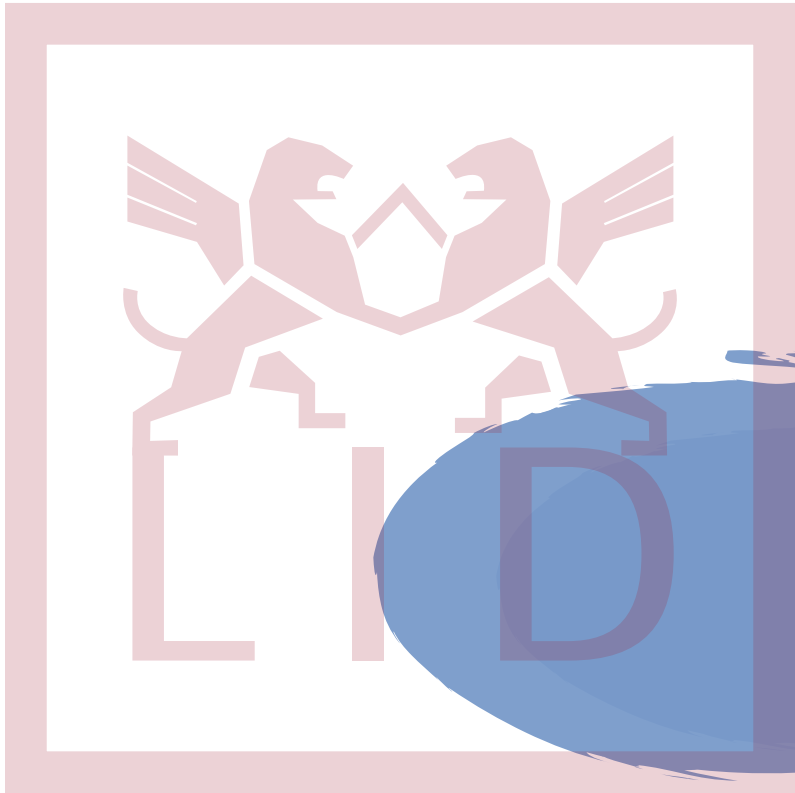




LA COCINA DE HOY EN ESPAÑA

Técnicas, recetas, trucos y más



María Jesús Gil de Antuñano

LA COCINA DE HOY EN ESPAÑA

Técnicas, recetas, trucos y más

Con prólogo de
Ferran Adrià

Coolinary Books
Editado por LID Editorial Empresarial, S.L.
Sopelana 22, 28023 Madrid, España
Tel. +34 913729003 - Fax +34 913728514
info@coolinarybooks.com
Coolinarybooks.com

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. Reservados todos los derechos, incluido el derecho de venta, alquiler, préstamo o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar. Editorial y patrocinadores respetan íntegramente los textos de los autores, sin que ello suponga compartir lo expresado en ellos.

© María Jesús Gil de Antuñano 2013
© Ferran Adrià 2013, del prólogo
© Piluca Durán 2013, de los vídeos
© LID Editorial Empresarial 2013, de esta edición

EAN-ISBN13: 9788483567456
Directora editorial: Jeanne Bracken
Editora de la colección: Nuria Coronado
Edición: Maite Rodríguez Jáñez
Corrección: Mar Acosta
Fotografías: *Semana* y Anel Fernández
Fotografía de portada: Julieta E. de Zulueta
Diseño: Javier Perea Unceta
Maquetación: ideas@nicandwill.com
Impresión: Cofás, S.A.
Depósito legal: M-23.411-2013

Impreso en España / *Printed in Spain*

Primera edición: septiembre de 2013



A mi madre, que me enseñó desde la cuna a comer bien y a disfrutar de platos sencillos.

A mi marido Agustín y a mis hijos que han sido conejillos de Indias de mis ensayos culinarios, animándome siempre a seguir investigando.

A Javi, Bea, Piluca y Milady, mis colaboradores en la cocina que se han esforzado en conseguir resultados excelentes.

A Ángel que ha repetido las fotos hasta conseguir que dijeran ¡comedme!



ÍNDICE

PRÓLOGO	9	GUARNICIONES	187
AGRADECIMIENTOS	10	HIERBAS AROMÁTICAS	191
PRESENTACIÓN	11	HUEVOS	197
APERITIVOS	13	Recetas de huevos	201
Recetas de aperitivos	17	LEGUMBRES	215
ARROZ	25	Recetas de legumbres	221
Recetas de arroz	30	MASAS	233
AVES DE CORRAL	45	Recetas con masas	240
Recetas de aves de corral	54	PASTA	251
CARACOLES	65	Recetas de pasta	254
Recetas de caracoles	67	PATATA	267
CARNES	71	Recetas de patata	272
Recetas de carne	80	PESCADOS Y MARISCOS	281
CASQUERÍA	91	Recetas de pescados y mariscos	294
Recetas de casquería	96	PREPARACIONES EN MOLDE	325
CAZA DE PELO Y PLUMA	103	Recetas de preparaciones en molde	329
Recetas de caza de pelo y pluma	108	PRODUCTOS LÁCTEOS	337
CHACINERÍA	115	Recetas de productos lácteos	344
Recetas de chacinería	120	RANAS	347
CONSERVAS	129	Recetas de ranas	348
Recetas de conservas	135	SALSAS	351
ENSALADAS	141	SETAS	361
Recetas de ensaladas	145	Recetas de setas	365
ESPECIAS	157	SOPAS, CALDOS Y CREMAS	371
FRITURA	163	Recetas de sopas, caldos y cremas	375
Recetas de fritura	165	VERDURAS Y HORTALIZAS	385
GELATINA	171	Recetas de verduras y hortalizas	395
Recetas de gelatina	174	VINOS	405
GRASAS	181	SOBRE LA AUTORA	411



PRÓLOGO

Me siento muy orgulloso de que María Jesús se haya puesto en contacto conmigo para colaborar en este libro magnífico. Y me satisface especialmente porque, en un momento en el que podemos ver el éxito de la gastronomía a nivel social, su presencia en la televisión, la profusión de libros de cocina de todo tipo, el papel de María Jesús es digno de señalar. En efecto, nos encontramos ante una auténtica pionera, una adelantada a su tiempo. María Jesús lo vio desde hace mucho y, de hecho, puedo afirmar con conocimiento de causa que es una de las «culpables» de este auge que tanto beneficia a nuestro sector.

Y, por si no hubiera hecho bastante ya por el mundo de la divulgación de la cocina, ahora suma un nuevo eslabón que me parece valiente y muy interesante. Porque en este libro, entre muchos aspectos, aparece un tema que me parece primordial, y no solo en el mundo profesional: el de la organización en la cocina. Suelo decir que la diferencia principal entre cocinar en un restaurante y cocinar en casa es el grado de organización, muy superior o, en cualquier caso, mucho más codificado, en la cocina de un restaurante. Y siempre he defendido que una concienciación en este sentido redundaría en un resultado más satisfactorio en el hogar. Organizarse en casa, ya desde el momento de la compra, significa mejorar la oferta de nuestra comida en casa, atreverse con recetas que antes nos parecían inabordables y sorprender a nuestros familiares o a los invitados con platos dignos del mejor cocinero.

En *La cocina de hoy en España*, María Jesús aborda las recetas y la cocina en general con esta actitud, comportándose prácticamente como una cocinera profesional, enseñando al lector o a la lectora no solo qué ingredientes y qué técnicas debe utilizar, sino también cómo organizar su tiempo. Me parece un enfoque atrevido, pragmático y muy útil.

Estamos ante un libro que va a satisfacer a todo tipo de cocineros, para divertirse cocinando. Porque, no lo olvidemos, enfocar la cocina desde un punto de vista lúdico no puede más que redundar en un mejor resultado. *La cocina de hoy en España* cuenta con una primera parte que es en cierto modo un manual de cocina, en la que María Jesús nos aconseja acerca de aparatos y utensilios, tipos de energía, pesos y medidas, nutrición equilibrada, etc. La segunda parte aborda los diferentes alimentos, así como las recetas correspondientes a cada uno de ellos.

En definitiva, *La cocina de hoy en España* tiene una estructura práctica y útil, un enfoque muy valiente y unas recetas que harán las delicias de los aficionados a la cocina. Invito a los lectores, pues, a adentrarse en los secretos de la mejor cocina para el hogar, de la mano de una auténtica experta en el tema. ¡Que lo disfruten!

Ferran Adrià

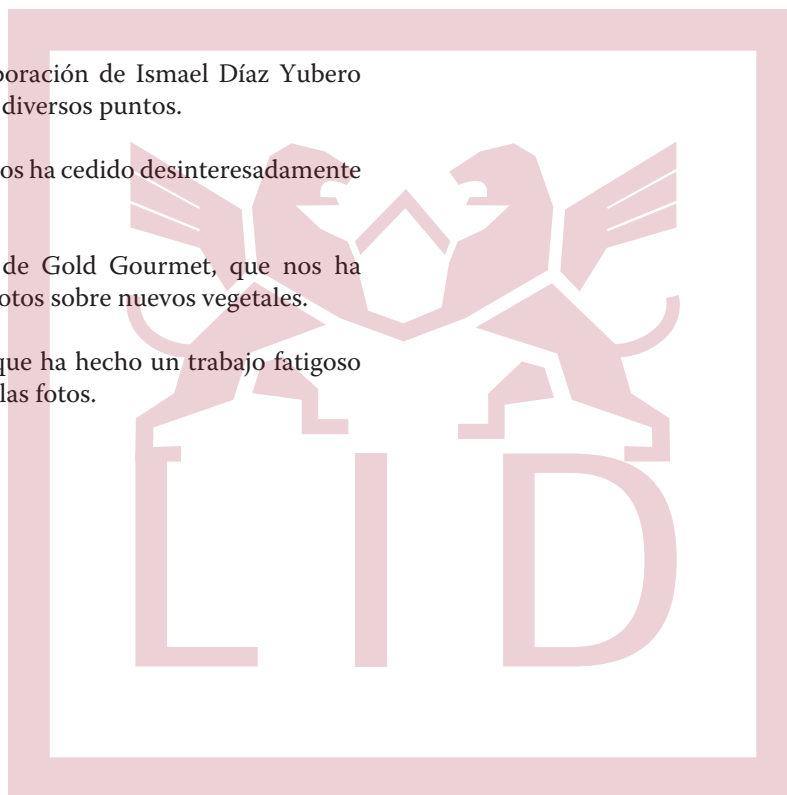
AGRADECIMIENTOS

A la extraordinaria colaboración de Ismael Díaz Yubero que me ha aconsejado en diversos puntos.

A la revista *Semana* que nos ha cedido desinteresadamente muchas de las fotos.

A Luis Pacheco, dueño de Gold Gourmet, que nos ha facilitado información y fotos sobre nuevos vegetales.

A Marisa García Bueno que ha hecho un trabajo fatigoso controlando las recetas y las fotos.



PRESENTACIÓN

La idea de escribir este libro surgió hace muchos años por mi propia necesidad de conocer algo más de los ingredientes que estaba empleando y cuál era la forma de sacarles el mayor provecho. Pensé que esta necesidad la tendrían otras personas y me animé a investigar no solo los ingredientes y un poco de su historia, sino qué variedades se encontraban en el mercado y cuáles eran las técnicas más apropiadas para elegirlos en el momento de la compra, conservarlos y prepararlos.

Libros de recetas hay muchos y muy buenos. Esto es un libro de consulta, casi diría que hasta para leer, informarse y saber más de las características de lo que comemos y de las técnicas más frecuentes de uso.

No es un libro de técnicas postmodernas, eso pienso que se debe reservar a los investigadores gastronómicos y que para realizarlas, con frecuencia, hay que ser un genio. Es un libro basado en la cocina tradicional casera, puesta al día para aligerar las preparaciones, para respetar el sabor del ingrediente principal y lograr presentaciones atractivas que inviten a meter la cuchara.

En cada capítulo se dan explicaciones básicas, que aportan ideas y, como no podía faltar, al final de cada uno, recetas apropiadas al contenido, muchas de ellas con foto.

Estas fórmulas son el resultado de muchos años creando, realizando y fotografiando platos para diversas publicaciones, sobre todo para la revista *Semana* que, con 416 recetas anuales, creo que bate el récord, y que generosamente nos ha cedido las fotografías. Este trabajo diario ha sido indudablemente una escuela viva en la que cada día adquiríamos una nueva habilidad y surgía una nueva idea para hacer composiciones atractivas.

El contacto con grandes cocineros, las entrevistas que les he hecho, las visitas a sus cocinas y los almuerzos en su compañía, absorbiendo como una esponja sus conocimientos, han prendido tanto en mis conocimientos que espero queden reflejados en el libro.

Me anima siempre el encontrar personas que dicen haber aprendido a guisar con mis recetas y que han obtenido éxito porque son fáciles de interpretar. Ojalá que este libro siga por ese camino y ayude a los jóvenes a comer bien, a cocinar ellos mismos, a moverse con soltura en el mercado y a disfrutar entre las cacerolas.

María Jesús Gil de Antuñano



APERITIVOS

El aperitivo cumple una función social: cambiar las primeras impresiones antes de sentarse a la mesa y entretener la espera mientras llegan todos.

En otras ocasiones, el aperitivo es una manera informal de comer a base de picar, sin necesidad de platos ni cubiertos.

En el aperitivo se pueden servir desde los frutos secos a las tapas de cocina y desde los quesos a los embutidos y las aceitunas, además de los mil preparados de cocina en porciones minúsculas, solo de un bocado.

Las tapas

En las tascas y en los bares el aperitivo se llama tapeo. Esta invención española, precursora del *fast food* o comida rápida, tiene su origen en la necesidad de acompañar los vinos con algo sólido, por razones obvias. El tabernero ponía una rodaja de chorizo o de queso encima del vaso, a modo de tapa, de ahí su nombre. Hoy como «tapa» se sirven desde callos a la madrileña o gambas al ajillo a las patatas bravas, pasando por la famosa tortilla de patatas, los «champi» o los boquerones en vinagre. Las tapas españolas se han puesto de moda en el mundo y es normal que buenos restaurantes tengan un menú de tapas que en realidad son platos en miniatura. Son tan importantes que todos los años hay varios concursos de tapas en distintas pro-

vincias. Los bares a la española están cada día más de moda en Estados Unidos y en algunos países europeos, en los que sustituyen con sabroso tentempié a la comida rápida. Se trata de una cocina breve y casera que puede competir con éxito con las mundialmente famosas pasta y *pizza* italianas.

El aperitivo en casa puede ser igual de sabroso, porque se pueden servir hasta guisos contundentes en minúsculas cazuelitas de barro o, si se prefiere, como relleno de tartaletas.

Qué y cómo se sirve

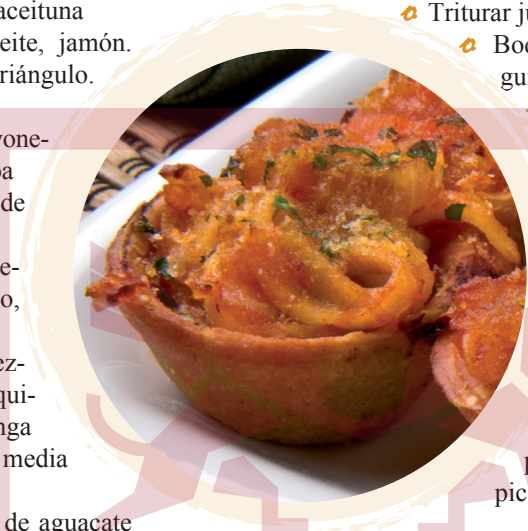
Si se trata solo de acompañar una copa antes de la comida, bastará una bandeja con tres o cuatro variedades de canapés ya que un aperitivo más copioso impedirá disfrutar de la comida. Si se trata de comer picando, habrá que servir cuatro tipos distintos de aperitivos: fríos en canapé o tartaleta, gratinados, de sartén y de horno.

Lo más práctico es empezar por sándwiches diminutos y canapés fríos –entre los que también pueden entrar bocadillos «pulga» de queso, jamón o lomo– que deben estar preparados con antelación, bien tapada la bandeja con papel plástico adherente para que no se resequen. Mientras se toman estos da tiempo a gratinar o a calentar los de horno y los de otro tipo, que también deben estar hechos con antelación, y a freír los de sartén.



Canapés fríos

- o Tortilla de patata cortada con cortapastas redondo, moñito de mayonesa, perejil
- o Pan, aceite, tomate, huevo, aceituna
- o Pan tostado, untar ajo, aceite, jamón. Cortar con cortapastas o en triángulo. Adornar con una hoja verde
- o Pan cortado en redondo, mayonesa, aguacate y rollo de anchoa
- o Rebanada de pan, pimiento de piquillo y ventresca o bonito
- o Pan, aceitunas verdes o negras, picadas con hierbas, ajo, anchoas y alcaparras
- o Sobre una galleta salada, mezcla de queso blando, mantequilla y ketchup, puesto en manga
- o Pan integral, roquefort y media nuez
- o Sobre galleta salada, pulpa de aguacate aplastada con limón, cebolleta, sal, tomillo y gotas de tabasco. Rematar con pepinillo
- o Mejillón en media concha, recién abierto al vapor con mayonesa o vinagreta
- o Rebanadita de pan untada con queso Philadelphia, huevas de trucha y eneldo seco picado
- o Tres capas de pan untado de mantequilla y cebolleta, cortado en dados gordos que se untan de mantequilla por sus seis lados y se envuelven en salmón ahumado
- o Ciruela rellena de roquefort aplastado con piñones y vino de Málaga.



- o Restos de pechuga de pollo, pavo o ternera asados y picados, dados enanos de manzana, salsa rosa y lechuga
- o Jamón picado, en el fondo, una pizca de nata líquida, huevo de codorniz y perejil. Cuajar en el horno
 - o Triturar junto atún, pimiento rojo y mayonesa
 - o Boquerones en tiras, salteados con ajo frito y guindilla
 - o Manzana, piña y mayonesa con curry. Espolvorear de eneldo
 - o Alcaparras, trocitos de salmón, cebolleta, nata líquida y perejil
 - o Queso Philadelphia batido con mayonesa o mantequilla, zumo y ralladura de naranja y nueces picadas
 - o Remolacha cocida, cortada en cuadraditos, envuelta en mayonesa y con medio huevo de codorniz
 - o Carne de cangrejo o tronquitos de mar picados pequeños, con mayonesa y cebolla picada muy fina. Espolvorear de estragón.

Fritas

- o Cazón en dados adobado con vinagre de jerez, agua, ajo, pimentón, orégano, cominos y sal. Rebozar en harina y freír
- o Cachete de rape rebozado en harina y huevo, frito sobre pimiento del piquillo y pan
- o Taco de pan, de jamón y de queso, rebozados en huevo y pan rallado
- o Tres aceitunas rellenas ensartadas, envueltas en bechamel, rebozadas y fritas
- o Media concha de almeja rellena con bechamel de almejas picadas, rebozadas y fritas
- o Pimiento del piquillo relleno de bechamel de bacalao, rebozado y frito
- o Ensartar en la aguja un taco de jamón, una rueda de plátano y otro taco de jamón y freír
- o Mejillón dentro de su media concha, cubierto de bechamel, empanado y frito

Tartaletas

- Tartaletas de pasta brisa ligeramente azucarada, rellenas de:
- o Lechuga picada, mayonesa y jamón picado muy fino
 - o Champiñón salteado con jamón, espolvorear de harina, tostarla y cocer con un poco de nata líquida

- Filetes de pechuga o de ternera cortados con cortapastas redondos, envueltos en bechamel, empanadas y fritas
- Huevo de codorniz, envuelto en carne picada con sal, limón y perejil, rebozado y frito.

Gratinados

- Pan mojado en vino, loncha de manzana, de jamón de York y de queso, espolvoreado de paprika y gratinado
- Pan untado con sobrasada y espolvoreado de azucur o miel antes de gratinar
- Gambas y mejillones cocidos envueltos en salsa rosa, colocados sobre pan y gratinados
- Sobre pan, un picadillo de cebolla, de zanahoria y de pepinillo, cubierto de mayonesa en manga y gratinado
- Sobre pan, beicon, rueda de tomate, queso rallado, orégano y gota de aceite. Gratinar
- Pan cortado redondo untado de mantequilla, espolvoreado de queso rallado, media nuez en el centro y gratinar
- Pan cortado redondo untado de mantequilla, trocitos de beicon fritos encima y espolvoreado de azucur
- Pan de molde, untado con mantequilla, loncha de beicon y trocitos de piña
- Pan moreno untado de mantequilla, loncha de queso encima, espolvorear de cebolla picada y albahaca y gratinar
- Pan de molde afinado con el rodillo, mantequilla, jamón de York. Enrollar, untar mantequilla por fuera, espolvorear de queso y gratinar.

De horno

Aunque el hojaldre se haga la víspera, un calentarlo en el horno en el último momento hara que parezca recién cocido

- Hojaldre de 0,5 cm, cortar rectángulos, colocar anchoa y doblar. Pintar de huevo
- Discos de hojaldre pintados de huevo, espolvoreados de queso con tres avellanas encima
- Hojaldre extendido de 0,5 cm, cortar palitos, pintarlos de huevo, rebozar en queso y cocer en el horno
- Palitos hechos con los recortes de hojaldre amasados, enrollados con tira de beicon
- Cuadrado de hojaldre con una pizca de chorizo en un ángulo, enrollar en forma de *croissant*, pintar de huevo y cocer
- Mini salchicha enrollada con tira hecha con recortes de hojaldre. Pintar de huevo y cocer
- Empanadilla de hojaldre con bonito, mezclado con cebolla frita y tomate, dentro
- Sobre disco de pan, boquerón enrollado con cebolla, pimiento y tomate frito dentro. Al horno unos minutos
- Albondiga de cerdo y ternera, amasada con limón sal, perejil y un huevo, con un poco de queso en porciones dentro, rebozada en queso y al horno
- Pan pulga o media noche con agujero, sacar la miga y rellenar con pisto y huevo de codorniz.

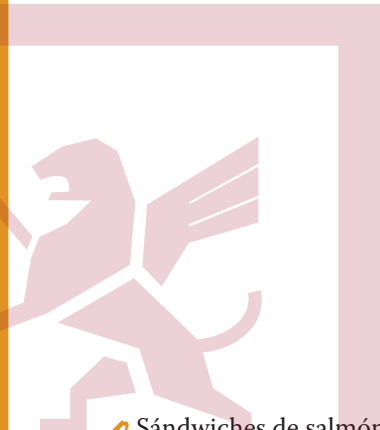
Vino para acompañar

- El cava y el vino fino de jerez son los vinos más adecuados para el aperitivo
- A los jerezanos les gusta empezar por un oloroso, porque dicen que prepara el estómago
- Los amontillados y los olorosos combinan perfectamente con la charcutería, donde el pimentón está presente y también con los quesos muy curados
- No olvidar que siempre hay partidarios del tinto, en cuyo caso se sirve el mismo de la comida porque hay a quien no le gusta cambiar, y de los partidarios de la cerveza, que son muchos sobre todo en época calurosa.



TRUCOS Y CONSEJOS

- ❖ Si el aperitivo es para pocas personas serán suficientes tres o cuatro especialidades.
- ❖ Para hacer canapés rectilíneos, se cortan los bordes de varias rebanadas a la vez y, después de untados o cubiertos con sus ingredientes, se les da forma cuadrada o triangular y se adornan.
- ❖ Para los canapés redondos u ovalados, se untan las rebanadas antes de darles forma con el cortapastas.
- ❖ Todos se colocan en la bandeja en diagonal, por filas de distintas clases y se adornan, alternando los colores.
- ❖ Para que se mantengan frescos, cubrir la bandeja con papel transparente adherido a los bordes y parte baja.
- ❖ Otra forma de conservarlos frescos es abrillantarlos con gelatina industrial preparada según instrucciones del fabricante, cuando esté a punto de clara de huevo, pero esto es solo recomendable para los canapés muy elaborados y muy planos.
- ❖ En una emergencia, se pueden improvisar montaditos si se dispone de un pan de barra excelente y cualquier cosa apetitosa en la nevera.
- ❖ Para sándwiches exquisitos, dividir las rebanadas de pan de molde a la mitad en sentido horizontal, para que resulten más finas.
- ❖ Untar y rellenar varios, colocarlos en torre y darles la forma de triángulo o rectángulo a todos a la vez.
- ❖ Para afinar el pan, poner las rebanadas extendidas entre dos papeles transparentes y pasar el rodillo por encima, igualar después los bordes.
- ❖ Para conservar los sándwiches frescos de un día para otro, colocarlos apilados, envolverlos en un paño húmedo y guardarlos en la nevera. También se congelan muy bien en recipientes rígidos.
- ❖ Los bordes de corteza que se cortan al pan de molde, se pueden aprovechar para el desayuno, fritos y rebozados en azúcar, y como palitos para aperitivo, rebozados en queso rallado recién fritos.

- 
- ❖ Sándwiches de salmón y salsa de eneldo
 - ❖ Aperitivos variados fríos
 - ❖ Aperitivos variados de horno
 - ❖ Dip de mejillones
 - ❖ Caracolas de jamón
 - ❖ Minipizzas
 - ❖ Bandeja de canapés de bonito y de roquefort
 - ❖ Dip con verduras crudas
 - ❖ Dip de atún con nachos
 - ❖ Dip de guacamole
 - ❖ Dip de queso con verduras
 - ❖ Dip de sobrasada con miel
 - ❖ Aperitivo de queso de cabra
 - ❖ Aperitivo de queso y nuez
 - ❖ Aperitivo de queso y sobrasada
 - ❖ *Tapenade*
 - ❖ Tartaletas de cangrejo
 - ❖ Tartaletas de pimientos confitados
 - ❖ Tartaletas Donosti
 - ❖ Canapés de lechuga y jamón





Sándwiches de salmón y salsa de eneldo

Para cuatro personas: 150 g de salmón ahumado, 1 cucharada de alcaparras, 4 lonchas de pan sin corteza, del que se compra cortado horizontalmente.

Salsa de eneldo: 10 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de vinagre de manzana o de sidra, 2 cucharadas de mostaza, 1 cucharada de azúcar, 4 cucharadas de eneldo picado, sal y pimienta,

1. Salsa de eneldo: poner en un bol, el vinagre y diluirlo con el azúcar, la mostaza, la sal y la pimienta, ya que en el aceite no son solubles.
2. Añadir el aceite y batir bien para que se integre.
3. Incorporar el eneldo picado y mover hasta que la salsa emulsione totalmente.
4. Untar cada rebanada de pan con la salsa, cubrir con salmón, poner encima unas alcaparras y tapar con la rebanada de pan.
5. Cortarlo del tamaño que se desee.

Recetas de aperitivos

Aperitivos variados fríos

Ingredientes en cantidades adecuadas al número de personas, para hacer cuatro tipos diferentes de aperitivos, propios para servir en el jardín o la piscina: tortilla de patata muy fina, mayonesa o alioli, pan de payés, huevo duro, jamón serrano, aguacate, anchoas, ruedas de tomate, ajo, zumo de limón, aceite de oliva virgen, sal y perejil.

1. Hacer unas tortillas de patata con mucho huevo, poca patata y muy finitas.
2. Montar una encima de otra con una capa de mayonesa o alioli en medio y cortar con cortapastas redondo.
3. Colocar en cápsulas de papel de aluminio y coronar con una pizca de sal y perejil.
4. Cortar el pan con cortapastas redondo, rociarlo con aceite, colocar encima una rueda de tomate, otra de huevo duro y ½ aceituna negra encima. Sazonar con una pizca de sal.
5. Tostar el pan, untarlo con ½ diente de ajo, rociarlo con unas gotas de aceite, colocar encima las lonchas de jamón y cortar con cortapastas redondo.
6. Cortar el pan con cortapastas redondo, untarlo con una pizca de aceite y sazonarlo con unos granitos de sal.
7. Colocar encima medias ruedas de aguacate y anchoa enrollada. También se puede untar el pan con una pizca de mayonesa.

Aperitivos variados de horno

Ingredientes en cantidades adecuadas al número de personas, para hacer cuatro tipos diferentes de aperitivos calientes: pan de molde, tartaletas, picadillo de jamón, chorizo, bonito, queso rallado, anchoas, mayonesa, huevos de codorniz, tomates pequeños, beicon, puré de patata consistente hecho con un huevo batido, orégano, sal, nata líquida y mantequilla.

1. Untar el pan con mantequilla, cortarlo con cortapastas redondo. Tostarlo en el horno y colocar sobre las ruedecitas.
2. Un poco de picadillo de bonito y cubrir con mayonesa puesta en manga con boquilla lisa (se hace más deprisa).
3. Un trocito de beicon, una rueda de tomate, queso rallado y orégano, una pizca de sal y unas gotas de aceite.
4. Un poco de picadillo de carne, jamón o chorizo (o las tres cosas mezcladas) y cubrirlo de puré de patata colocado en manga con boquilla. Pintar de huevo.

5. Poner en el fondo de cada tartaleta un poco de jamón picado, un poco de nata líquida y un huevo de codorniz, salpimentar y espolvorear de perejil.
6. Al momento de servir: colocar todos los canapés y las tartaletas en la placa del horno y gratinar durante unos minutos. Servir caliente.

Dip de mejillones

Para ocho personas: 1 lata de mejillones en escabeche, ½ tarrina de queso Philadelphia o similar.

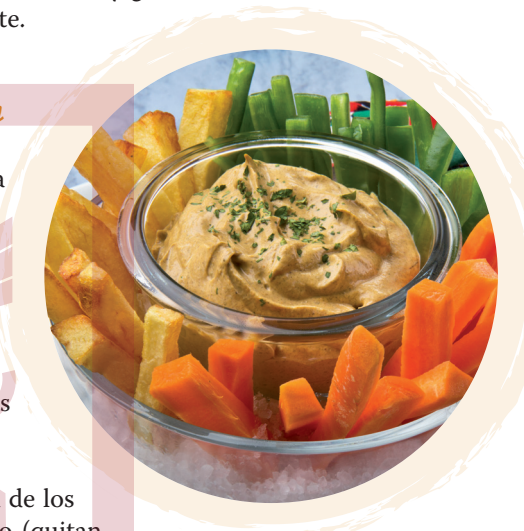
Para mojar: palitos de patatas fritas, zanahoria en bastones y judías verdes.

1. Triturar la lata entera de los mejillones con su jugo (quitando el laurel si lo tuviera) y el queso Philadelphia.
2. Colocarlo en un bol o lavafrutas y acompañar de palitos de patatas fritas, zanahoria en bastones y judías verdes.

Caracolas de jamón

Para ocho-diez personas: 6 rebanadas de pan de molde, 6 lonchas de jamón dulce, mostaza y mantequilla.

1. Untar un lado de las rebanadas de pan con mantequilla.
2. Colocar una loncha de jamón encima de cada una.
3. Pintar el otro lado con mantequilla y mostaza y enrollarlas con el jamón hacia dentro.
4. Envolver cada rulo en papel de plata.
5. Guardar en la nevera unas horas para que se endurezca.
6. Cortar los rulos en rodajas finas.





Minipizzas

Para cuatro personas: 4-8 obleas de empanadillas compradas, azúcar para espolvorearlas, 4-8 cucharadas de salsa de tomate, 2 cucharadas de aceite, 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo, 100 g de queso *mozzarella*, 50 g de aceitunas negras y verdes, 1 lata de anchoas, orégano, sal y pimienta.

1. Engrasar las obleas de empanadilla ligeramente con aceite y espolvorearlas con una pizca de azúcar.
2. Introducir las empanadillas en el horno con el gratinador encendido durante 4-5 minutos, hasta que se caramelicé la superficie.
3. Sacarlas y reservar.
4. Estofar cinco minutos tapadas en el microondas al 100% de potencia, la cebolla y el ajo picados con el aceite, sacarlos y sazonarlos con sal, pimienta y orégano.
5. Untar las obleas de empanadilla con tomate, añadir la cebolla y el ajo, distribuir por encima tiras finas de queso, rodajas de aceitunas y una anchoa en cada minipizza y, a continuación, gratinar.



Bandeja de canapés de bonito y de roquefort

Ingredientes adecuados al número de personas: pan de molde, bonito en aceite, queso roquefort, mantequilla, huevo duro, tabasco, mayonesa y perejil.

1. Cortar el pan de molde en redondo o en cuadrado, sin cortezas.
2. Desmigar el bonito con un tenedor, unirlo a la mayonesa, sazonarlo con unas gotas de tabasco. Formar un montículo sobre cada trocito de pan y espolvorear de perejil picado.
3. Amasar el queso roquefort con igual cantidad de mantequilla. Formar montículos sobre los trocitos de pan. Espolvorearlos de perejil y huevo duro picados.

Dip con verduras crudas

Para ocho personas: Dip: 1 yogur, el envase del yogur de mayonesa ligera, 2 cucharadas de mostaza, 2 cucharadas de azúcar y 1 manojito de eneldo picado.

Para mojar: 8 espárragos blancos, 8 espárragos verdes, 2 zanahorias grandes y 1 cogollo de lechuga.



1. Dip: mezclar el azúcar con el yogur, la mayonesa, la mostaza y el eneldo picado.
2. Ponerlo en un bol y guardar en la nevera.
3. Raspar ligeramente los espárragos con el pelapatatas y lavarlos.
4. Raspar y lavar las zanahorias, cortarlas en tiras no muy finas de 8-10 cm de largo.
5. Deshojar la lechuga y lavar y centrifugar las hojas.
6. Poner el bol en el centro de un plato y rodearlo de las hortalizas crudas.

Dip de atún con nachos

Para cuatro personas: 1 tarrina de queso tipo Philadelphia, 1 lata de atún al natural de 120 g, unas cucharadas de leche, 2 ramitas de apio, ½ chile jalapeño, 2 zanahorias y nachos para mojar.

1. Triturar el queso con el atún y unas cucharadas de leche si fuera necesario.
2. Picar el apio, rallar la zanahoria y cortar en trocitos el chile jalapeño (más o menos cantidad, al gusto).
3. Mezclar los picadillos con la crema de queso y atún, mover para que se distribuya bien y servir con nachos.

Dip de guacamole

Para seis personas: 2 aguacates, ½ cucharada de cebolleta picada, sal, gotas de tabasco (al gusto), chile, 1 tomate rojo y zumo de limón.

1. Cortar los aguacates por la mitad, pinchar el cuchillo en el hueso para extraerlo fácilmente.
2. Triturar la pulpa de los aguacates con el zumo de limón, la cebolleta picada, sal y chile o tabasco.
3. Rectificar el punto de sazón y llenar un lavafrutas.
4. Pelar el tomate, picarlo fino y añadirlo a la crema (el color queda más bonito sin tomate, pero da buen sabor).
5. Servirlo con gresines o palitos de apio, zanahoria, patatas fritas, etc.

Dip de queso con verduras

Para cuatro personas: 2 zanahorias medianas, 200 g de judías verdes redondas, 1 manojo de espárragos, 1 tallo de apio y tomates cereza.

Dip de queso y eneldo: 1 tarrina de queso Philadelphia, 1 yogur natural, unas gotas de zumo de limón, 1 vaso de vino de leche, 1 cucharada de mostaza de Dijon, sal, pimienta y eneldo.



1. Dip: triturar el queso Philadelphia, el yogur, el zumo de limón, la leche, la mostaza, sal, pimienta y el eneldo picado.
2. Comprobar el punto de sal y rectificarlo.
3. Cocer los espárragos en el microondas 2-3 minutos, al 100%, según el grosor, pasarlos por agua fría.
4. Limpiar las judías verdes y blanquearlas 4-5 minutos y pasarlas por agua fría con hielo.
5. Raspar, lavar y cortar en tiras las zanahorias.
6. Raspar las hebras del apio y cortarlo en palitos.
7. Lavar los tomates cereza.
8. Colocar todas las hortalizas en grupos alrededor de un bol con el dip.



1. Cortar los rectángulos de pasta filo por la mitad y colocar en el centro de cada uno, una rodaja de queso.
2. Envolver el queso como si fuera un paquete de varias vueltas, procurando que todos sean iguales.
3. Untarlos con mantequilla por fuera y dorarlos en el horno a 180 °C durante 10 minutos.
4. Servir con gotas de miel.

Aperitivo de queso y nuez

Para cuatro personas: 4 rebanadas de pan de molde, 16 nueces, 1 cucharada de mantequilla para untar y 2 cucharadas de queso rallado para espolvorear.

1. Untar las rebanadas de pan del molde con la mantequilla y espolvorearlas con el queso rallado.
2. Cortar cada rebanada en cuatro círculos con cortapastas o en cuadrados con el cuchillo.
3. Colocar en el centro de cada canapé media nuez y gratinarlos en el horno hasta que se doren.



Dip de sobrasada con miel

Para cuatro personas: 200 g de sobrasada mallorquina de *porc negre* y 4 cucharadas de miel de romero.

Para mojar: pan, colines o galletas.

1. Quitar la tripa a la sobrasada y ponerla en un cazo, añadir la miel, acercarla a fuego flojo y mover hasta que se fundan ambas y se incorpore bien la miel.
2. Cuando se consiga una crema homogénea, enfriarla para que tome cuerpo.
3. Servir el dip rodeado de pan, palitos o galletas para mojar.

Aperitivo de queso de cabra

Para cuatro personas: 8 láminas de pasta filo, 100 g de queso de cabra de rulo, mantequilla para untar y miel para rociar.

Aperitivo de queso y sobrasada

Para cuatro personas: 4 rebanadas de pan de molde, 100 g de sobrasada, 4 lonchas de queso de nata y 1 cucharada de azúcar.

1. Quitar la corteza a las rebanadas de pan, untarlas con la sobrasada, espolvorearlas con azúcar y cubrirlas con las lonchas de queso.
2. Cortar las rebanadas de pan ya montadas con la sobrasada y el queso en triángulos y colocarlos en una fuente refractaria.
3. Introducir la fuente en el microondas con el grill encendido durante 1 minuto, hasta que el queso se gratine.

Tapenade

Para cuatro personas: 125 g de aceitunas negras sin hueso, 2 cucharadas de alcaparras, 50 g de anchoas en aceite, 1 diente de ajo pequeño, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva y rebanadas de pan blanco (colón).

1. Machacar en el mortero, el ajo, las anchoas, las aceitunas y las alcaparras hasta obtener una pasta.
2. Añadir poco a poco el aceite sin parar de mover con la mano del mortero hasta que la pasta se haga pomada.
3. Tostar el pan y untarlo con la *tapenade* o servirla en terrina para que cada cual unte su pan.

Tartaletas de cangrejo

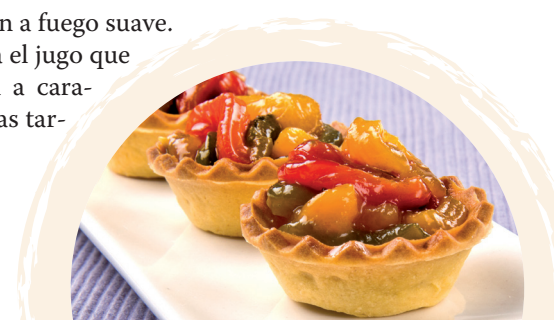
Para cuatro personas: 8 palitos de cangrejo, 16 tartaletas, 1 diente de ajo, 1 puerro, 1 cebolla, 6 cucharadas de aceite de oliva, ½ vaso de *brandy* de Jerez, ½ vaso de vino fino de Jerez, 3 cucharadas de salsa de tomate, unas gotas de Tabasco, unas bolitas de mantequilla, sal, perejil y pan rallado.

1. Picar los palitos de cangrejo en aros finos.
2. Calentar el aceite en una sartén y dorar el diente de ajo picado, junto con la cebolla y el puerro, picados también.
3. Saltear encima la carne de cangrejo.
4. Incorporar la salsa de tomate, el *brandy* y el jerez y rehogar a fuego vivo unos minutos para que no se deshaga el cangrejo.
5. Comprobar el punto y sazonar con unas gotas de Tabasco.
6. Llenar las tartaletas, espolvorearlas con pan rallado mezclado con perejil picado, poner por encima unas bolitas de mantequilla y gratinar en el horno.
7. Servir templado.

Tartaletas de pimientos confitados

Para cuatro personas: 1 bote de pimientos asados cortados en tiras, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de azúcar, una pizca de sal, 1 cucharada de vinagre de vino y tartaletas.

1. Sacar los pimientos del bote y ponerlos en un cazo.
2. Añadir el azúcar, el aceite, el jugo del bote, la sal y el vinagre.
3. Dejar que se confiten a fuego suave.
4. Cuando se consuma el jugo que sueltan y empiecen a caramelizarse, rellenar las tartaletas.





Tartaletas Donosti

Para cuatro personas: 12-16 tartaletas s/t, 1 tomate grande y duro, 100 g de jamón serrano en una loncha no muy fina, perejil fresco y 1 bote pequeño de alioli.

1. Hacer un corte en forma de cruz al tomate, en la zona opuesta al tallo y escaldarlo.
2. Pelar el tomate y cortarlo en dados pequeños.
3. Cortar el jamón en dados del mismo tamaño.
4. Mezclar el alioli, el tomate y el jamón, rellenar las tartaletas y espolvorearlas de perejil picado.

Canapés de lechuga y jamón

Para cuatro personas: 50 g de jamón serrano en un trozo, 6 hojas de lechuga, 6 cucharadas de mayonesa y 6 rebanadas de pan de molde.

1. Picar el jamón en dados diminutos con el cuchillo. Lavar, secar y cortar la lechuga en juliana muy fina.
2. Mezclar la mayonesa, la lechuga y el jamón picado.
3. Cortar el pan en círculos pequeños.
4. Poner una cucharadita de la mezcla en cada círculo y redondear la superficie.
5. Espolvorear con perejil.





ARROZ

La alimentación de más de la mitad de la humanidad depende de este cereal cuyo nombre científico es *oryza sativa*. El arroz es símbolo de fecundidad, felicidad, suerte y larga vida, y por eso se arroja como una lluvia sobre los novios, tanto en Oriente como en Occidente. También participa en muchas ceremonias religiosas de la antigüedad y su siembra, considerada como un rito, era patrimonio de reyes y emperadores. Tanta importancia tuvo, que se empleó como moneda de trueque en transacciones comerciales.

Historia

Cuenta una leyenda india que 3000 años a. C. el arroz creció en la tumba de Dewi-Sri, esposa del dios Visnú, como un regalo para los habitantes más desfavorecidos de ese país, ya que se trata de un alimento que nunca produce hastío. Fueron los chinos quienes iniciaron su cultivo y sobre él se escribió hace ya 4800 años, en la China del emperador Ching-Nong, 2800 años a. C. A pesar de su popularidad en Oriente, el consumo del arroz no llegó a Europa hasta la caída del Imperio Romano. Fueron los árabes quienes lo trajeron de Egipto hasta Marruecos y de allí a España, donde empezó a cultivarse en la región valenciana, implantándose más tarde en toda la cuenca mediterránea.

Una de las primeras recetas escritas de las que se tiene constancia lo combina con leche de almendras y canela y se asegura que era uno de los platos favoritos de San Luis, rey de Francia. En el *Llibre del Coch*, uno de nuestros tra-

tados de cocina más antiguos, se recoge la fórmula de un *arròs en cassola al forn* que guarda bastante parecido con el actual arroz con costra.

Valores nutritivos

El arroz contiene fósforo que facilita el trabajo intelectual y potasio que calma los nervios y es un relajante muscular. Como es escaso en sodio, está indicado en los regímenes sin sal. Contiene pocas proteínas y poco calcio, por lo que es un complemento ideal para platos de carne, huevos y leche. Se digiere fácilmente y no contiene gluten. Cada 100 gramos de arroz blanco proporciona 363 calorías. El arroz integral es muy rico en vitaminas, sobre todo las del grupo B: Tiamina (B1) y Riboflavina (B2). En estados carenciales de vitaminas, el salvado de arroz salvó la vida de muchas personas enfermas de beriberi, por efecto de la vitamina B1 de su capa externa.

Clases de arroz

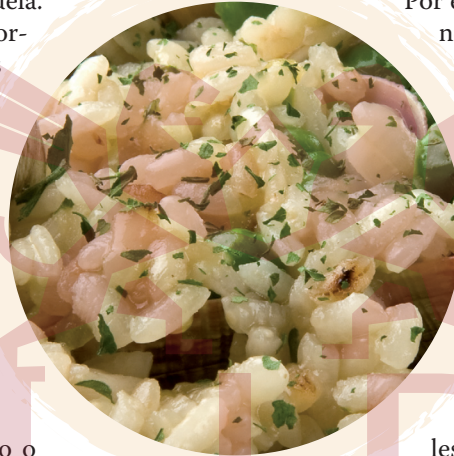
La calidad de un arroz depende en buena parte de su composición y esta se puede observar en el momento de la cocción. A más amilasa, mejor calidad y mayor resistencia a que se abra el grano. También absorbe más agua sin pasarse.

Un buen arroz no deja demasiado lechosa el agua de cocción porque no se deshacen sus elementos sólidos ni hay

entre sus componentes granos partidos que puedan desprenderlos. El arroz de peor calidad tiene una mayor proporción de amilopectina y peor respuesta a la cocción.

Por la forma del grano se pueden dividir en:

- ❖ Grano redondo: cuece muy deprisa y tiende a empastarse. Es aconsejado para hacer arroz con leche.
- ❖ Grano medio: tiene entre 5,2 y 6 mm. Tarda más en cocer y sus granos quedan sueltos. Es apropiado para paella, arroz al horno o en cazuela.
- ❖ Grano largo: tiene 6 mm o más, absorbe menos agua, se cuece en menos tiempo y es más indicado para guarniciones, ensaladas, etc.
- ❖ Arroz salvaje: arroz de grano fino y alargado, muy oscuro y sabor especial, que se conoce también con el nombre de avena de agua o arroz indio. Es oriundo de Canadá y Estados Unidos, cerca de los Grandes Lagos, donde crece en zonas medio acuáticas.
- ❖ Arroz basmati: es de origen indio o paquistaní. Tiene un sabor muy particular que resalta cuando se toma simplemente hervido.
- ❖ Arroz thai o tailandés. Como el anterior es una variedad de grano largo, aromático, con recuerdo a jazmín y muy interesante para utilizarlo como guarnición o como arroz blanco.
- ❖ Arroz glutinoso: muy apreciado en China, se trata de un arroz que ha conservado todo su almidón, por lo que los granos se pegan entre sí. Es la base del *sushi* japonés.
- ❖ Arroz vaporizado: no se pasa ni se pega debido a su tratamiento especial. Absorbe peor los sabores de ingredientes. Para utilizarlo hay que aumentar el líquido, el tiempo y el reposo. Idóneo para arroces caldosos, porque no se pasa, pero no toma bien los sabores de la paella.



- ❖ Para los *risottos*: se emplean los arroces del valle del Poo de las variedades *vialone* pequeño, *carnaroli* o *arborio*, variedades de grano glutinoso y redondo. El contenido en almidón debe ser alto para que el *risotto* espese bien. De las variedades nacionales, se recomienda el arroz bomba tipo Calasparra, o cualquier arroz de grano redondo de calidad, como los que se suelen usar para la paella.

Por el proceso al que ha sido sometido se conoce como:

- ❖ Arroz integral: puede ser de cualquier calidad, pero conserva parte de salvado. Tiene color oscuro, más sabor y un valor alimenticio superior porque en su cáscara es donde se encuentran principalmente las vitaminas y minerales. La cocción es más lenta, por lo que necesita más agua.
- ❖ Arroz vaporizado: por el proceso de elaboración, conserva las vitaminas y minerales de los arroces integrales, lo que les confiere un tono tostado en crudo y la apariencia blanca y normal de un arroz corriente, una vez hechos. Los hay de grano medio (el arroz Brillante) y de grano largo (el Herba). Admiten algo más de agua y no se pasan, por lo que se recalientan sin problemas, sin embargo absorben con más dificultad los sabores, por lo que no son aconsejados en paellas y son más apropiados para tomar en ensaladas o en blanco.

La cocción del arroz

Cuando está correctamente cocido, los granos quedan enteros y el almidón del interior absorbe los sabores de los ingredientes con los que lo hemos preparado. Si estos granos se pasan de cocción o se rompen por moverlos duran-

te la ebullición, el arroz queda pastoso y pierde su sabor. Cuanto mejor sea la calidad del arroz más dura es la capa externa y más difícilmente se pasa. En el caso del arroz con leche, lo conveniente es emplear arroces de inferior calidad o, incluso, granos partidos y mover continuamente durante la cocción, porque el efecto que buscamos es justo el contrario: que se deshaga el grano para que, al salir el almidón del interior, enriquezca la leche espesándola y dándole la cremosidad apetecida. Es el caso también de los *risottos* italianos, de los que el más conocido es el arroz a la milanesa, en el que el líquido se añade poco a poco y el arroz no se para de mover mientras dura la cocción.

- ❖ Arroz a la española: es el sistema empleado en casi todos los países mediterráneos. Rehogar primero con la cantidad justa de grasa para que envuelva el arroz sin que sobre y añadir el doble de agua que de arroz más una tacita moka para la paellera. Cocer a fuego vivo 10 minutos y otros 8 minutos a fuego suave. Dejar reposar en la paellera.
- ❖ A la oriental: cocer abundante agua salada en una cazuela muy amplia 12-18 minutos según la calidad del arroz y del agua. Escurrir, lavar al chorro de agua fría y dejar que escurra de nuevo. En Oriente no lo suelen rehogar, pero resulta más de nuestro gusto si se rehoga con aceite en el que se han frito unos ajos enteros o unos casos de cebolla que se retiran antes del rehogarlo.
- ❖ A la criolla: cocer el arroz, al dente, escurrirlo, pasarlo rápidamente por agua fría y dejarlo escurrir antes de secarlo del todo en el horno templado.
- ❖ A la india: es un arroz preparado como el anterior, pero rehogado con curry o simplemente aderezado.
- ❖ A la inglesa: cocer el arroz, escurrirlo y condimentarlo con mantequilla fresca.

- ❖ Arroz a la filipina: poner el arroz en un recipiente de boca ancha, cubrirlo de agua fría e introducir la mano vertical; el agua debe llegar hasta la punta del dedo gordo. Cocer tapado hasta que se absorba el agua y mantenerlo luego con un papel entre la tapa y la boca de la cazuela.
- ❖ Arroz en la olla a presión: el arroz en la olla a presión necesita la misma cantidad de agua que de arroz y una mitad más: para 6 tacitas, 9 de agua. El tiempo necesario es de 6 minutos desde que silva, más 3 minutos de reposo en la olla destapada.
- ❖ Arroz caldoso: cocer el arroz con tres partes de caldo en lugar del doble y servir inmediatamente para que no absorba el exceso de caldo y se pase.
- ❖ Arroz pilaf: rehogar el arroz en la grasa, cocer con dos partes de agua por una de arroz y a mitad de cocción meter en el horno para que termine de hacerse.
- ❖ A la milanesa: es el arroz italiano más famoso, se prepara sobre un rehogado de abundante cebolla y se añade el líquido poco a poco y sin dejar de mover. Se remata con queso y mantequilla. Una variedad es el *zafferano*, que lleva azafrán.

El arroz como guarnición



El arroz es una excelente guarnición para cualquier plato porque se adapta a todos los sabores, ya que carece prácticamente de él. Tanto si los platos son con salsa, como es el caso de los estofados, o secos como puede ser el caso de los huevos fritos con pimientos, se puede servir con forma de molde.

- ❖ En molde: el secreto de que no salga apelmazado en el molde es tenerlo muy bien rehogado con suficiente aceite presionarlo ligeramente, justo para que se ajuste a la forma del molde, sin aplastarlo. El molde tiene que



estar perfectamente engrasado con aceite, mejor que con mantequilla, ya que se extiende con más facilidad.

- ❖ Se pueden emplear moldes individuales, por ejemplo flaneras pequeñas o moldes grandes de corona, en cuyo caso se coloca en el centro la salsa o el acompañamiento adecuado. Se debe calentar de nuevo en el molde y un sistema práctico es preparar el molde y mantenerlo en el horno a temperatura bajísima hasta el momento de volcarlo.
- ❖ Un sistema rápido, para unas prisas, es llenar el molde bien engrasado y sin rehogar el arroz, verter por encima la cantidad adecuada de aceite en el que se han frito dientes de ajo o cascots de cebolla, que se retiran, por encima del arroz lo mejor repartido posible y meterlo en el horno a baja temperatura. No es el ideal, pero resulta práctico en ocasiones.
- ❖ En cuencos: servido sin moldear, en cuencos o en fuente aparte, al estilo chino, está muy indicado para acompañar estofados de carne, pescados y curris, en los que no interesa que el arroz se mezcle con la salsa para que no pierda su buen aspecto.



TRUCOS Y CONSEJOS

- ❖ El arroz crudo no debe lavarse. Se debe echar en el caldo –en forma de lluvia–, cuando esté hirviendo.
- ❖ En las paellas se calcula el doble del volumen del arroz de agua y un poco más para la paella o para la cazuela.
- ❖ Los entendidos en paella no miden el agua, incluso la echan sobre los ingredientes antes que el arroz y la dejan consumir hasta que llega a los remaches de las asas de la paellera, que es la medida, considerando que cada paellera es para un determinado número de raciones.
- ❖ Para los no muy expertos, es bueno rehogar el arroz encima de los ingredientes para comprobar que la cantidad de grasa envuelve el arroz. Si se ve que es poca es momento de añadir aceite y, si sobra, de quitarlo con una cuchara, pero esto es un truco para principiantes.
- ❖ Hay que tener en cuenta si los ingredientes que se van a emplear en la confección del arroz son muy acuosos, en cuyo caso se necesita algo menos de agua.
- ❖ En un recipiente de boca ancha habrá mayor evaporación de agua y menos posibilidades de que el arroz se empaste.
- ❖ Hay recetas en las que siempre se rehoga primero el arroz. En ese caso el caldo o agua que se añada debe estar hirviendo.
- ❖ Al rehogar el arroz en la grasa tenemos la oportunidad de comprobar si la cantidad es la justa y estamos a tiempo de rectificar. La grasa debe envolver al arroz, que ni falte ni sobre.
- ❖ Hay que repartirlo bien en los primeros momentos, antes de que se reanude el hervor y no tocarlo después, excepto en el caso del arroz con leche o a la milanesa.
- ❖ Mantener el fuego vivo los 10 primeros minutos y disminuir después la intensidad, incluso colocando un difusor de fuego si se emplea el gas para hacerlo.
- ❖ El tiempo total de cocción debe estar entre 18-20 minutos, según la clase de arroz.

❖ Utilizar siempre, no solo la misma calidad, sino a ser posible la misma marca, porque la absorción de agua y el tiempo de cocción pueden variar.

❖ Hay que probar el caldo del arroz en cuanto se restablece el hervor y constatar que está algo sabroso, porque el arroz, que es muyroso, absorbe toda la sustancia y en ese momento tenemos la oportunidad de rectificar.

❖ Retirarlo del fuego cuando el grano esté todavía firme, es decir, que ofrezca resistencia el exterior y el núcleo del interior esté blando.

❖ Si el tiempo ha transcurrido y la superficie del arroz nos parece algo dura, salpicar con unas gotas de caldo, cubrirlo con una bandeja y papeles y reposar fuera del fuego 10 minutos.

❖ Si no tenemos caldo, y está todavía un poco entero, un truco práctico es taparlo con un paño mojado y escurrido y reposar unos 5 minutos fuera del fuego. El calor que conserva el recipiente y el arroz absorben la humedad del paño y se terminará de hacer el arroz.



❖ Si el arroz se hace en cazuela de barro y parece que queda demasiado caldoso, para que no se pase por el calor que conserva el recipiente, cambiarlo a una fuente y al airearse perderá el exceso de jugo.

❖ Si sospechamos que se ha pegado al fondo (a muchos les gusta algo *socarrat*, que dicen los valencianos), colocar la cazuela sobre la pila con dos dedos de agua o sobre un paño mojado.

❖ El arroz con pescado como el arroz negro y algunos de verduras, además de los *risottos* italianos, son los únicos que incluyen cebolla entre sus ingredientes. Ningún valenciano admite la cebolla entre los ingredientes de la paella.

❖ Tampoco aceptan los valencianos el uso de guisantes en la paella, ya que con un clima tan cálido no es la verdura propia del lugar.

❖ Se dice que la cebolla ablanda el arroz y que un chorreón de limón en el momento que rompe a hervir deja el grano más suelto.

❖ Si no se encuentra garrafi en el comercio, se puede sustituir por judías mante-cosas, tipo las grandes y planas de La Granja.

❖ Las ñoras se emplean más en la zona de Alicante. En Valencia se le agrega a la paella una pizca de pimentón.

❖ El azafrán, tan utilizado en tiempos anteriores, casi no se emplea y para dar el tono se usa en Valencia cúrcuma (colorante amarillo).





Recetas de arroz

- ❖ Arroz abanda
- ❖ Arroz campurriano
- ❖ Arroz al curry con langostinos al *whisky*
- ❖ Arroz al horno
- ❖ Arroz blanco con salsa de gambas
- ❖ Arroz ciego con pollo (en la olla rápida)
- ❖ Arroz con ajetes, trigueros y setas
- ❖ Arroz caldoso con bacalao y carabineros
- ❖ Arroz caldoso de bogavante
- ❖ Arroz con almejas y guisantes
- ❖ Arroz cremoso de cocochas y espinacas
- ❖ Arroz con cerdo y calamar (en la olla rápida)
- ❖ Arroz con anguila
- ❖ Arroz caldoso con salmón
- ❖ Arroz al ajillo

- ❖ Arroz con cebolla, tomate, queso y mantequilla
- ❖ Arroz negro
- ❖ Paella de marisco
- ❖ Paella mixta
- ❖ Paella de pollo
- ❖ Paella valenciana
- ❖ Paella de verduras
- ❖ *Risotto* al cava
- ❖ *Risotto* con bonito
- ❖ *Rissoto* de espinacas y queso
- ❖ *Risotto* de boletos

Arroz abanda

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, 1 kg de pescado (rape, cabracho, mero, etc.), 250 g de sepia o calamar, ¼ kg de almejas, 12 cucharadas de aceite, 1 ñora, 2 dientes de ajo, 2 cebollas, 1 tomate, unas hebras de azafrán y 1 l de agua y sal.

Falso alioli: 1 yema de huevo, 1 diente de ajo, sal, zumo de limón y aceite de oliva.

1. Limpiar el pescado, separar las espinas y cabezas y cocerlas en una cazuela con el litro de agua, 1 cebolla, sal, pimienta y perejil durante 30 minutos.
2. Colocar los filetes de pescado y las almejas limpias en un colador y sumergirlos en el caldo hirviendo durante 10 minutos. Reservar los pescados tapados para que no se enfríe.
3. Calentar el aceite en una paellera y freír la ñora limpia y los ajos pelados, sacarlos y machacarlos en el mortero con el perejil.
4. Freír la cebolla y el tomate picados, añadir los calamares o sepia en anillas y cuando se consuma el agua que suelten, rehogar encima el arroz y cubrirlo con 9 tacitas moka del caldo hirviendo, el machacado del mortero, el azafrán tostado y las almejas con una sola concha.
5. Rectificar el punto de sazón y cocer 8 minutos a fuego vivo y otros 10 minutos a fuego suave, retirar del fuego y reposar unos minutos.
6. Servir el arroz con los pescados por encima y acompañarlo del falso alioli.
7. Falso alioli: hacer una mayonesa a la que se añade al empezar un diente de ajo machacado.

El auténtico alioli se hace solo con ajo y aceite. Este arroz es muy parecido al arroz caldero de Murcia.

Arroz campurriano

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, 3 pimientos verdes medianos, 1 cebolla, 6 cucharadas de aceite, 1 cucharada de pimentón, 6 tacitas moka de caldo, pimienta molida y sal.

1. Calentar el aceite en una sartén de dos asas (o en la olla rápida) y dorar la cebolla picada y los pimientos lavados y cortados en trocitos.
2. Cuando estén bien rehogados, añadir el pimentón, fuera del fuego para que no se quemé.
3. Incorporar el arroz, rehogarlo, regar con el caldo hirviendo y sazonar.
4. Cocer 7 minutos a fuego vivo y 10 minutos a fuego suave, reposar y servir.
5. Si se hace en la olla, después de rehogado el arroz, tapan la olla y cuando adquiera presión, bajar el fuego y contar 6-7 minutos. Separar del fuego y dejar que pierda presión.
6. Abrir la olla y sacar el arroz a una fuente grande para que se termine de secar sin pasarse.



Este arroz tan sencillo y barato está riquísimo y se puede hacer con pimentón dulce o picante, también poniendo mitad y mitad. La receta original es para servirlo con el pollo campurriano.

Arroz al curry con langostinos al whisky

Para cuatro personas: Arroz: 4 tacitas moka de arroz, ½ cebolla, 1 manzana *golden*, 1 cucharada de curry, 1 tacita moka de caldo, 6 cucharadas de aceite y sal.

Langostinos: ½ kg de langostinos, 1 chalota (o ½ cebolla y ½ diente de ajo), 1 cucharada de tomate frito, 1 vaso de *whisky*, 8 cucharadas de nata líquida, 4 cucharadas de aceite de oliva y sal.

1. Arroz: cocer el arroz en abundante agua con sal durante 15 minutos, escurrirlo y refrescarlo al grifo.
2. Picar la cebolla y la manzana muy finas y rehoglarlas en el aceite.

3. Añadir el curry disuelto en el caldo y dar un hervor, mezclarlo con el arroz sobre el fuego, para que se rehogue bien. Debe quedar jugoso, pero sin caldo.
4. Langostinos al *whisky*: pelar los langostinos (las cabezas se pueden cocer con cebolla, puerro, zanahoria y sal 20 minutos, pasarlas por el pasapurés y guardarlas congeladas para una sopa, salsa u otra preparación).
5. Picar la chalota y freírla en el aceite.
6. Antes de que tome color, añadir los cuerpos de los langostinos, sazonarlos y saltearlos durante 1 o 2 minutos, hasta que cambien de color.
7. Añadir el tomate e, inmediatamente, el *whisky*, dar un hervor y agregar la nata líquida. Rectificar de sal.

Este arroz sirve de guarnición al pollo al curry y a otras muchas preparaciones. El curry se vende más o menos suave, al gusto.

Arroz al horno

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, 200 g de magro de cerdo, 100 g de longaniza valenciana, 2-3 tomates, 1 pimiento verde, 1 cucharadita de pimentón, ½ cabeza de ajos, 8 tacitas moka de caldo, 8 cucharadas de aceite y sal.

1. Calentar el aceite en cazuela de barro plana y freír el magro de cerdo en dados y sazonado hasta que se dore.
2. Añadir el pimiento cortado en rodajitas finas y la longaniza en rodajas.
3. Escaldar los tomates, pelarlos, freírlos encima y espolvorear el pimentón, rehogar el arroz y cubrir con el caldo hirviendo.



4. Rectificar el punto de sazón y colocar los tropezones de forma regular.
5. Poner la media cabeza de ajos cortada horizontalmente en el centro y cocer en el horno durante 20-30 minutos.
6. Servirlo inmediatamente para que el arroz no se pase, ya que el barro conserva más el calor, o pasarlo a una fuente.

El arroz no se puede quedar en la cazuela de barro porque mantiene mucho tiempo el calor y se puede pasar el arroz. Hay que cambiarlo a una fuente.

Arroz blanco con salsa de gambas

Para cuatro personas: Arroz: 4 tacitas moka de arroz, 1 diente de ajo y 4 cucharadas de aceite.

Salsa: 250 g de gambas, ½ cebolla grande, 4 cucharadas de salsa de tomate, estragón, sal, granos de pimienta y pimienta de cayena, 1 copa de *brandy* y 6 cucharadas de aceite.

1. Arroz: cocer el arroz en agua hirviendo con sal durante 18 minutos. Escurrido, refrescarlo al grifo y escurrido de nuevo.
2. Freír el diente de ajo, pelado entero, en el aceite y cuando se dore, rehogar el arroz encima y retirar el ajo.
3. Engrasar un molde de rosca y llenarlo con el arroz para darle forma. Mantenerlo en el horno a temperatura muy baja o apagado pero que haya estado caliente.
4. Salsa: pelar las gambas y cocer las cabezas durante 20 minutos en poca agua con sal, un casco de cebolla y unos granos de pimienta.
5. Pasar el caldo por el chino, exprimiendo bien el jugo de las cabezas.
6. Freír la cebolla picada en el aceite caliente y cuando esté blanda saltear encima las gambas hasta que cambien de color.



7. Añadir la salsa de tomate, sazonar con sal, pimienta de cayena, y con un buen pellizco de estragón, regar con el *brandy* y, en cuanto se caliente, flambearlo.
 8. Añadir el caldo de las cabezas y dar unos hervores.
 9. Volcar el molde de arroz y llenar el centro con la salsa de gambas.
1. Deshuesar el pollo, cortarlo en trozos y sazonarlos. Cocer los huesos cubiertos de agua con sal en la olla rápida 15 minutos y colar el caldo.
 2. Calentar el aceite en la misma olla, freír los ajos pelados enteros y las ñoras limpias y sin pepitas, sacarlos y triturarlos con el caldo, perejil y azafrán.
 3. En el aceite sobrante dorar el pollo y saltear el pimiento picado y las judías limpias en tiras e incorporar el tomate pelado y en trozos.
 4. Rehogar encima el arroz, cubrirlo con el caldo hirviendo, rectificar el punto de sal, cerrar la olla y cuando tome presión, bajar la llama y cocer 5 minutos.
 5. Apagar el fuego, cuando pierda presión la olla abrirla y sacar el arroz a una fuente para que se airee y se evapore el exceso de líquido del arroz que lo absorberá rápidamente.
 6. Reposar durante 10 minutos como cualquier paella.
 7. Servirlo adornado con perejil.

Es un plato familiar que se puede hacer con langostinos o mezclar el arroz con unas cucharadas de arroz salvaje cocido (véase capítulo [Arroz](#)).

Arroz ciego con pollo (en la olla rápida)

Para cuatro personas: 1 pollo, 4 tacitas moka de arroz, 8 cucharadas de aceite, 2 ñoras, 1 pimiento verde, 2 dientes de ajo, ½ kg de tomate natural pelado, ¼ kg de judías verdes, 6-7 tacitas moka de caldo, perejil, sal y 4 hebras de azafrán.

En la olla la cantidad de líquido es un 50% más que el volumen de arroz. Se deberían cocer los huesos del pollo en el caldo porque proporcionan mucha sustancia. Como la olla tiene las paredes altas hay poca evaporación, para que no se pase el arroz hay que pasarlo inmediatamente a una fuente para que se airee.



Arroz con ajetes, trigueros y setas

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, 8 cucharadas de aceite, 200 g de hongos (o 50 g deshidratados), 1 manojo de ajetes, 1 manojo de espárragos trigueros, 2 dientes de ajo, 1 manojo de perejil, 6 tacitas de caldo de verduras, sal y pimienta.

1. Calentar el aceite en una paellera, freír los dientes de ajo enteros y sacarlos al mortero para machacarlos con perejil.
2. Limpiar y trocear los ajetes, los espárragos y los hongos, cortarlos en tiras y saltearlos en el mismo aceite durante unos 5 minutos.
3. Añadir el arroz, sazonarlo y moverlo para rehogarlo sobre los ajetes, espárragos y hongos.
4. Calentar el caldo de verduras y verterlo hirviendo sobre el arroz con ajetes, hongos y espárragos, mover con la espumadera para que se reparta bien todo y rectificar el punto de sal y pimienta.
5. Probar el caldo que debe estar sabroso porque el arroz absorbe mucha sustancia, y añadir el majado del mortero.
6. Dejar cocer durante 8 minutos a fuego fuerte, bajarlo y cocer otros 10 minutos a fuego suave.
7. Reposar unos minutos, tapado si el arroz está algo entero y destapado si está en su punto.

Es una receta muy de la entrada de la primavera. Cuando abundan los ajos tiernos, los boletos y los espárragos trigueros. También se puede hacer con espárragos de jardín finos.



Arroz caldoso con bacalao y carabineros

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, 300 g de bacalao, 4 carabineros grandes, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 pimiento verde, 1 cucharada de tomate frito, 1 cucharada de pulpa de pimientos choriceros, 16 tacitas moka de caldo de pescado, 8 cucharadas de aceite, sal y pimienta negra.

1. Cortar el bacalao desalado en trozos regulares sin espinas.
2. Pelar los carabineros y cocer las cabezas, 20 minutos, en agua con sal, 1 casco de cebolla y unos granos de pimienta.
3. Colar el caldo exprimiendo bien el jugo de las cabezas para sacar toda la sustancia y mezclarlo con el caldo de pescado.
4. Saltear el bacalao y los cuerpos de los carabineros en el aceite caliente en la paellera, sacarlos y reservarlos.
5. En el aceite sobrante en la misma paellera, freír la cebolla y el ajo pelados y picados, al mismo tiempo que el pimiento lavado y en trocitos.
6. Cuando estén blandos añadir el tomate y la pulpa de choriceros.
7. Rehogar el arroz unos minutos y cubrirlo con el caldo de pescado y el de las cabezas mezclados e hirviendo, hasta completar las 16 tacitas.



- Incorporar los carabineros y el bacalao, cuando rompa el hervor, comprobar el punto de sazón e introducirlo en el horno 15 minutos a 200 °C. Servir inmediatamente.

Este arroz se puede terminar de hacer sobre la plancha, pero hay que poner el fuego suave y un difusor si se trata de gas para que no se agarre.

Arroz caldoso de bogavante

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, 1 bogavante de 1 kg, 8 cucharadas de aceite, 3 dientes de ajo, 3 ñoras, 4 tomates, 1 pimiento verde, 1 cebolla, 1 cucharadita de pimentón, 12 tacitas de caldo de pescado y vinagre.

- Verter vinagre en la cabeza del bogavante para que se muera, separar la cabeza y cocerla en el caldo.
- Calentar el aceite en una paellera y freír los ajos y las ñoras, sacarlos y freír ligeramente la cola cortada en rodajas y reservarlas.
- Estofar la cebolla picada y el pimiento cortado en tiras hasta que la cebolla esté transparente.
- Freír encima los tomates pelados, troceados y añadir el pimentón. Agregar el arroz y rehogarlo unos minutos.
- Triturar los ajos y las ñoras con el caldo, hervirlo de nuevo y añadirlo al arroz.
- Cocer 10 minutos a fuego fuerte y 7 minutos más a fuego flojo.
- Pelar las tenazas y añadirla con la cola en los últimos minutos.

Los arroces caldosos hay que servirlos en cuanto el arroz está cocido, sin reposar, porque es el momento en el que el arroz sigue absorbiendo el caldo se pasa, aunque esté fuera del fuego.



Arroz con almejas y guisantes

Para cuatro personas: ½ k de almejas, 250 g de guisantes, 4 tacitas moka de arroz, 3 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 pimiento verde fino, 8 cucharadas de aceite de oliva, 10 tacitas moka de caldo de pescado, 2 cucharadas de perejil picado, sal y pimienta.

- Lavar las almejas. Freír los dientes de ajo en la paellera, sacarlos al mortero para machacarlos con el perejil.
- En el aceite sobrante freír el pimiento y la cebolla picados.
- Cuando estén blandos, añadir el majado del mortero, los guisantes y las almejas, tapar y esperar a que se abran las almejas.
- Añadir y rehogar el arroz unos minutos.
- Verter el caldo hirviendo y, cuando rompa el hervor de nuevo, rectificar el punto de sazón y dejar cocer 10 minutos a fuego vivo y 7 minutos a fuego flojo.
- Comprobar el punto del arroz, reposar y servir.

Si el arroz está algo duro, o entero, salpicar la superficie con algo más de caldo, tapar la paellera con una bandeja y dejar reposar 10 minutos.



Arroz cremoso de cocochas y espinacas

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, ½ kg de cocochas de bacalao, 1 kg de espinacas, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 12 tazas de caldo de pescado, 8 cucharadas de aceite, sal y pimienta.

1. Separar las hojas de las espinacas, lavarlas en varias aguas, escurrirlas y centrifugarlas para que no lleven nada de agua.
2. Quitar los colgajos de piel a las cocochas, cortándolos con unas tijeras y lavarlas rápidamente bajo el grifo. Escurrirlas y secarlas.
3. Pelar los dientes de ajo y las cebollas, picarlos en la tabla o en la trituradora eléctrica, todo junto, hasta que resulte un picadillo muy fino.
4. Calentar el aceite en una sartén de dos asas y freír lentamente el picadillo de cebolla y ajo.
5. Antes de que tomen color, añadir las espinacas y rehogarlas hasta que se agachen.
6. Incorporar primero el arroz a la cazuela y rehogarlo unos 5 minutos sobre las espinacas, añadir luego las cocochas y rehogarlas con cuidado de que no se rompan.
7. Mojar con el caldo hirviendo, añadiéndolo en tres veces y sin dejar de mover, sazonar con sal y pimienta.

Las albúminas de las cocochas hacen que resulte un arroz cremoso y algo gelatinoso como pasa con el pilpil.

Arroz con cerdo y calamar (en la olla rápida)

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, 8 cucharadas de aceite, ¼ kg de magro de cerdo en dados (el lomo resulta algo seco), 400 g de calamares limpios y cortados en anillas (pueden ser congelados), 2 pimientos verdes, 3 dientes de ajo, 1 cebolla, 2 cucharadas de tomate frito, 1 cucharada de salsa de pimientos choriceiros, 6 tacitas moka de caldo de pollo, perejil picado, sal y pimienta.

1. Calentar el aceite en la olla rápida, freír los dientes de ajo enteros y sacarlos al mortero para machacarlos con el perejil.

2. En el aceite sobrante dorar la carne y los calamares, sazonados.
3. Añadir la cebolla y los pimientos picados, rehogar cada cosa por su lado hasta que todo esté hecho.
4. Incorporar el tomate frito, la cucharada de pimientos choriceiros y rehogar encima el arroz.
5. Verter el caldo hirviendo con el machacado del mortero, sazonar, tapar y, cuando tome presión la olla, contar 6 minutos.
6. Separar del fuego y dejar escapar el vapor, abrir la olla y sacar el arroz a una fuente para que se airee.
7. Dejar reposar 10 minutos y servir.

Si al abrir la olla el grano estuviera algo duro, reposar tapado para que al absorber el caldo sobrante se termine de hacer el arroz.

Arroz con anguila

Para cuatro personas: ½ kg de anguila, 4 tacitas moka de arroz, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 3 dientes de ajo, 1 manojo de perejil, 10 tacitas de caldo de pescado, 8 cucharadas de aceite, sal y pimienta.

1. Cortar la anguila en trozos, sazonarlos con sal y pimienta y dorarlos en el aceite caliente en la paellera, sacarlos y reservarlos.
2. En el mismo aceite de freír la anguila, freír los dientes de ajo enteros, con un corte para que no salten.
3. Machacar los ajos con la mitad del perejil en el mortero.
4. Freír la cebolla y el pimiento picados finos en el mismo aceite y, en cuanto se ablanden, rehogar el arroz y añadir el majado del mortero disuelto en el caldo hirviendo.



5. Cuando hierva de nuevo, comprobar el punto de sal y distribuir los trozos de anguila por la paellera.
6. Dejar cocer 7 minutos a fuego vivo, añadir el resto del perejil picado y cocer 10 minutos a fuego moderado. Reposar unos minutos y servir.

La misma receta se puede hacer con congrio, eligiendo la zona abierta porque tiene menos espinas y eliminando la espina central. En ambos casos se le pueden añadir guisantes.

Arroz caldoso con salmón

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz de grano medio, 200 g de salmón limpio, sin piel ni espinas, ½ kg de las espinas del salmón, 3 dientes de ajo, 3 ñoras, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 3 tomates, perejil, sal y 8 cucharadas de aceite.

1. Cocer las espinas del salmón en agua fría con sal durante 20 minutos, colar el caldo, medirlo y completar hasta 10 tacitas moka.
2. Calentar el aceite en una sartén de dos asas y dar una vuelta al salmón sazonado y cortado en dados grandes, sacarlo.
3. Freír los dientes de ajo y las ñoras y sacarlos al mortero para machacarlos con el perejil.
4. Freír la cebolla picada y el pimiento en trocitos, añadir los tomates pelados y cuando se consuma el agua de vegetación, añadir el machacado del mortero y rehogar encima el arroz.
5. Ir añadiendo el caldo de pescado hirviendo sin parar de mover durante 20 minutos.
6. Comprobar el punto y unos minutos antes de terminar la cocción incorporar el salmón, terminar la cocción y servir.

Este arroz debe quedar cremoso y jugoso para lo cual, si el arroz no está todavía cocido, se le puede añadir algo más de agua o caldo.



Arroz al ajillo

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, 250 g de gambas, 100 g de beicon, 2 dientes de ajo, ½ guindilla en aros, 6 cucharadas de aceite y sal.

1. Cocer el arroz durante 17 minutos en abundante agua hirviendo con sal, y escurirlo.
2. Pelar las gambas y separar los cuerpos, guardar las cabezas para cocerlas y emplearlas en otra preparación (también se pueden emplear cuerpos de gambas grandes peladas, compradas congeladas).
3. Quitar la corteza al beicon y cortarlo en dados pequeños.
4. Pelar y filetear los dientes de ajo. Calentar el aceite en una sartén amplia, freír los cuadraditos de beicon y, sobre ellos, los dientes de ajo fileteados.
5. Cuando el ajo esté dorado, incorporar los aros de guindilla y darle solo unas vueltas al fuego.
6. Saltear las gambas fuera del fuego para que solo cambien de color sin pasarse de cocción.
7. Rehogar encima el arroz sobre fuego flojo durante unos 5 minutos, para que el arroz se impregne bien de los sabores. Rectificar el punto de sazón y servir.

Poner la guindilla a remojo de agua durante una media hora, o cubrirla de agua en una taza e introducirla en el microondas durante un minuto, con objeto de que se ablande y no se quiebre al cortarla en aros.

Arroz con cebolla, tomate, queso y mantequilla

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, 9 tacitas de caldo, 100 g de panceta entreverada, 1 cebolla, 6 cucharadas de tomate frito, 150 g de queso rallado, unas bolitas de mantequilla, 4 cucharadas de aceite, 1 cucharada de azúcar, sal y pimienta.



1. Calentar el aceite y freír la panceta sin corteza, cortada en dados en una sartén de dos asas.
2. En cuanto se dore, añadir la cebolla picada fina y freírla a fuego flojo.
3. Añadir el tomate frito, azúcar, sal, pimienta y

¾ partes del queso rallado.

4. Mover al fuego y, cuando todo esté de nuevo caliente, rehogar encima el arroz, moverlo para distribuir bien el queso y la panceta.
5. Añadir el caldo hirviendo y, en cuanto se reanude el hervor, comprobar y rectificar el punto de sazón.
6. Cocerlo 8 minutos a fuego vivo, bajar el fuego y cocerlo 10 minutos más.
7. Cubrirlo con el resto del queso y la mantequilla. Reposar 5 minutos y servir.

Este es un arroz muy sencillo y muy sabroso, que antes se llamaba a la milanesa, pero no es un risotto, sino más bien un arroz a la española.

Arroz negro

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, ½ kg de calamares o sepias, ¼ kg de gambas gordas, 3 dientes de ajo, 3 ñoras, perejil, 1 pimienta verde, 1 cebolla mediana, 2 tomates, unas hebras de azafrán, 8 cucharadas de aceite, 9 tacitas de caldo de pescado y sal. Paellera de 35 cm.

1. Calentar el aceite en la paellera y freír los dientes de ajo y las ñoras, sacarlos al mortero para machacarlos con la tinta y perejil.





2. Saltear en el mismo aceite los calamares o sepia, limpios y en trozos y rehogar encima la cebolla picada hasta que casi empiece a tomar color.

3. Freír encima el pimiento y el tomate pelado, sin pepitas y picados ambos.

4. Cuando se consuma el agua de vegetación, rehogar las gambas, durante unos minutos.

5. Añadir el machacado del mortero disuelto en un poco de caldo, el arroz y el azafrán, rehogar todo sobre el refrito durante 5 minutos.

6. Verter el caldo hirviendo y, cuando hierva de nuevo, comprobar el punto de sazón, que tiene que resultar fuerte y rectificarlo.

7. Cocer durante 8 minutos a fuego fuerte y 10 minutos a fuego más suave. Comprobar el punto del grano y reposar 10 minutos, tapado si el grano está algo entero y destapado si está bien.

La cebolla no se emplea en las paellas, solamente en las de verduras y en otros arroces como este negro y, por supuesto, en los *risottos*. En general, en Alicante se emplean ñoras y pimientos secos rojos, sin embargo, en Valencia son más partidarios del pimentón.

Paella de marisco

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, 4 cigalas, 4 carabineros, 12 gambas, 4 mejillones, 125 g de almejas, 3 ñoras, 3 dientes de ajo, 1 pimiento verde, 2 tomates, perejil, sal y 8 cucharadas de aceite de oliva.

1. Pelar las gambas y cocer las cabezas durante unos 20 minutos en agua con sal.

2. Raspar los mejillones y abrirlos al vapor, abrir al vapor también las almejas.

3. Colar los caldos, unirlos al de las cabezas y colarlo todo, exprimiendo bien el jugo del interior de las cabezas.

4. Calentar el aceite en una paellera y saltear las cigalas y los carabineros, sacarlos y reservarlos.

5. Freír las ñoras limpias y los dientes de ajo pelados y sacarlos al mortero para machacarlos con perejil (o triturarlos con el caldo).

6. Freír el pimiento lavado y cortado en trocitos y añadir el tomate pelado y sin pepitas en trozos.

7. Dar unas vueltas, incorporar y rehogar el arroz, después regar con 10 tacitas moka del caldo de las cabezas, las almejas y los mejillones.

8. Rectificar el punto de sazón y cocer a fuego vivo durante 7-8 minutos.

9. Distribuir el marisco por encima de forma simétrica y cocer 10 minutos más a fuego suave. Reposar 10 minutos y servir.

La paella de mariscos puede llevar lo que se quiera, incluidos los calamares y la sepia que son cefalópodos, es decir, marisco también.

Paella mixta

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, ½ pechuga de pollo, 250 g de carne de cerdo, 250 g de judías verdes (vainas), 1 calamar, 12 gambas, 1 pimiento verde, 2 tomates, 8 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 3 ñoras (pimiento rojo redondo y seco), sal, perejil, azafrán y 9 tacitas moka de caldo o agua.

1. Calentar el aceite en la paellera y freír los dientes de ajo pelados enteros y las ñoras limpias y sin pepitas, con cuidado de que no se quemen.

2. Sacarlos al mortero para machacarlos con el perejil y añadirlo al caldo con el azafrán o triturarlos con el caldo.
3. En el aceite sobrante en la misma paellera, dorar la pechuga y el cerdo en trozos sazonados con sal y pimienta y freír en otro extremo el calamar cortado en anillas.
4. Cuando estén dorados por todas partes, juntarlos en un lado de la paellera y saltear en otro extremo el pimiento verde picado y las judías limpias y cortadas en tiras.
5. Incorporar el tomate pelado y en trozos y, pasados unos minutos, rehogar encima las gambas y el arroz, hasta que se envuelva bien en el refrito.
6. Cubrirlo con el agua o caldo hirviendo, rectificar el punto de sal cuando rompa el hervor de nuevo y cocer 8 minutos a fuego vivo y 10 minutos a fuego flojo.
7. Separar del fuego, reposar unos minutos destapada si tiene exceso de líquido y el arroz está en su punto, y tapada con un paño si el arroz está algo entero.
8. Servirla adornada con perejil y acompañada de limón cortado en cuartos.

El arroz adecuado para las paellas y arroces a la española es el de grano medio, que recibe en su interior toda la sustancia de los ingredientes que se le añaden.

Paella de pollo

Para ocho personas: 1 pollo de 1 ¼ kg, cortado en ocho trozos, 8 tacitas moka de arroz, 3 ñoras (pimiento rojo, redondo y seco), 1 pimiento verde mediano, 2 dientes de ajo, ½ kg de tomate al natural pelado, ¼ kg de judías verdes, sal, perejil, limón, 13 tacitas moka de caldo o agua y 8 cucharadas de aceite.

1. Limpiar, chamuscar los trozos de pollo y sazonarlos.
2. Calentar el aceite en una paellera y dorar las ñoras limpias sin semillas y los dientes de ajo pelados y enteros, con cuidado de que no se quemen (las ñoras son delicadas).
3. Sacarlos al mortero y machacarlos con perejil o triturarlos con el caldo o agua y reservar.
4. Cortar en trocitos el pimiento verde, limpio sin semillas, y freírlo en la misma paellera por un lado, mientras el pollo se va dorando por otro lado.
5. Cuando el pimiento esté un poco hecho freír encima el tomate escurrido de su agua, mientras en el otro extremo de la paellera seguir friendo el pollo. No falta texto, sobra un espacio.
6. Rehogar sobre el pimiento y tomate las judías verdes, lavadas, sin hebras y cortadas a la mitad, mezclarlas con el pollo y añadir el arroz.
7. Rehogarlo con el conjunto unos minutos y verter encima el agua o caldo hirviendo (se pueden aprovechar patas, mollejas y despojos del pollo, para hacer el caldo).
8. En el momento en el que rompa el hervor, echar un chorreón de limón y el machacado del mortero si no se ha triturado en el caldo.
9. Cocer 8 minutos a fuego fuerte, bajar el fuego y cocer otros 7 u 8 minutos a un hervor suave.
10. Reposar 10 minutos y servir.

Este es un arroz sencillo, una versión breve de la paella valenciana.

Paella valenciana

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, 9 tacitas de caldo (de moluscos y agua), 8 cucharadas de aceite, 3 ñoras, 3 dientes de ajo, perejil, 1 pimiento verde fino, ½ kg de tomates o 2 cucharadas de tomate frito, ¼ kg de calamar, ¼ kg de gambas, 125 g de almejas o chirlas, 250 g de mejillones, ¼ trasero de pollo, 100 g de judías verdes ferraúra, 50 g de garrofón (cocido si no es fresco), 50 g de tavella (judías de grano tierno), unas hebras de azafrán tostado y sal.





1. Calentar el aceite en una paellera y freír los dientes de ajo pelados (con un corte para que no salten) con las ñoras, limpias y sin pepitas, sacarlos al mortero, machacarlos con el perejil y reservar.

2. Freír a un lado de la paellera el pollo en trozos y el ca-

lamar en rodajas, sazonados y, en otro lado, el pimiento picado, cuando cambie de color, añadir el tomate pelado y sin pepitas.

3. Cuando todo esté tierno, añadir las judías verdes, el garrofó y la tavella, rehogarlo todo junto durante unos minutos. Pelar las gambas, cocer al vapor las almejas y los mejillones, colar, reservar el caldo y aumentarlo con agua hasta conseguir la cantidad prescrita.
4. Dejar algunos mejillones con media concha y algunas gambas para poner por encima y rehogar el resto de los mariscos. Añadir el arroz y rehogarlo con todo durante unos minutos.
5. Mezclar el machacado de ñoras, ajo, perejil y el azafrán deshecho entre los dedos, con el caldo, mover, dar un hervor y rectificar el punto (tiene que resultar algo salado).
6. Verterlo hirviendo en la paellera.
7. Colocar encima las gambas y los mejillones, cocer a fuego vivo 7-8 minutos y 10 minutos más a fuego flojo. Reposar y servir.

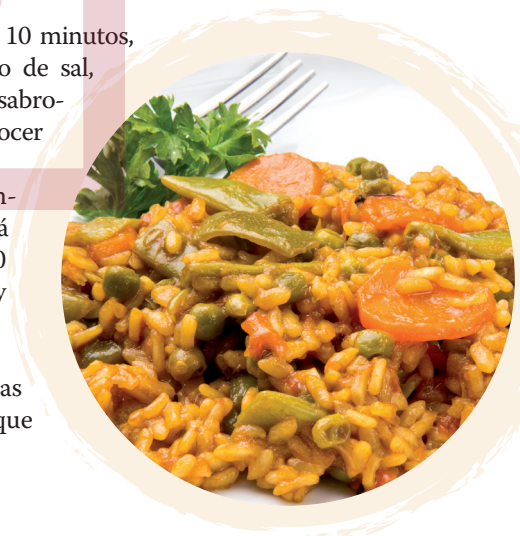
La paella valenciana además de pollo lleva un trocito de conejo. Las judías verdes se llaman ferraúra; la tavella suele ser fresca y se pone desgranada, mientras que el garrofón se puede emplear seco, en cuyo caso hay que ponerlo a remojo y cocerla antes de emplearla, aprovechando el agua de cocerla para la paella.

Paella de verduras

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz de grano medio, 2 dientes de ajo, 1 cebolla grande, 3 pimientos verdes, 3 tomates, ¼ kg de zanahorias, 300 g de judías verdes, 150 g de guisantes desgranados, 150 g de habas tiernas, azafrán, sal, perejil, 10 tacitas moka de caldo de verduras y 8 cucharadas de aceite.

1. Calentar el aceite en la paellera y freír la cebolla y el ajo picados durante unos minutos, añadir el pimiento, lavado y en trocitos, y dejar que se haga todo junto unos 10 minutos.
2. Añadir el tomate, freírlo un poco e incorporar las judías verdes sin hebras, cortadas a la mitad o en tres cada una, según sean de anchas y las zanahorias en rodajas, rehogárlas.
3. Rehogar encima los guisantes y las habas, si son muy tiernas con vaina y en trozos, y si no desgranadas, espolvorear de abundante perejil picado y seguir rehogando 5 minutos más.
4. Incorporar y rehogar el arroz unos minutos y sazonar.
5. Hervir el caldo y añadir el azafrán, tostado y deshecho entre los dedos.
6. Verterlo sobre el arroz y mover para distribuir bien las verduras.
7. Cocer a fuego vivo 10 minutos, comprobar el punto de sal, tiene que resultar sabroso, bajar el fuego y cocer 7-8 minutos más.
8. Comprobar el punto del arroz, si está duro reposar 10 minutos tapado y servir.

La paella de verduras es una de las pocas que llevan cebolla.



Risotto al cava



Para cuatro personas: 4 tacitas de moka de arroz (las variedades italianas *carnaroli* o *arborio*, son las más apropiadas), 1 cebolla grande, 100 g de queso parmesano, 4 cucharadas de nata líquida, sal, pimienta, ½ l de cava (5 tacitas moka), ½ l de caldo de carne, 3 cucharadas de mantequilla, perejil picado, sal y pimienta.

1. Fundir la mantequilla en una cacerola y freír lentamente la cebolla, sin que llegue a dorarse.
2. Añadir el perejil picado y rehogar encima el arroz, dándole vueltas sin parar hasta que se vea que el arroz y la cebolla están muy unidos y empiezan a dorarse por los bordes.
3. Mojar con el cava y seguir dándole vueltas hasta que el arroz haya absorbido todo el cava.
4. Ir añadiendo poco a poco el caldo caliente hasta que se completen los 20 minutos de cocción y el arroz esté en su punto.
5. A media cocción comprobar el punto de sazón y rectificarlo. Cuando falten 2 minutos para terminar, añadir el queso parmesano y la nata líquida.
6. Servirlo inmediatamente porque se puede pasar el grano. No es caldoso ni de grano suelto, resulta cremoso y como empastado que es una característica del arroz a la milanesa.

El *risotto* es una receta italiana que se debe hacer con mantequilla, parmesano y nata. Se emplean los arroces del Valle del Poo, de grano glutinoso y redondo, *vialone* pequeño, *carnaroli* o *arborio* (véase capítulo [Arroz](#)).



Risotto con bonito

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, ½ kg de bonito fresco, 2 pimientos verdes gruesos, 1 cebolla grande, 1 cucharada de tomate frito, 1 l de caldo de pescado, sal, pimienta, unas hebras de azafrán y 8 cucharadas de aceite.

1. Asar los pimientos engrasados en el horno durante 40 minutos 180 °C. Tapar la bandeja donde se han asado, para que suden y se pelen con facilidad, pelarlos cuando estén fríos. Cortarlos en trocitos y reservar el jugo.
2. Quitar la piel y espinas al bonito y cocer la espina en el caldo de pescado.
3. Cortar el bonito en dados gruesos y freírlos en el aceite caliente en una cazuela, sacarlos y reservarlos.
4. Pelar y picar la cebolla fina y freírla despacio en el aceite sobrante del bonito durante 10 minutos sin parar de mover.
5. Añadir el tomate frito, después el arroz y rehogarlo sobre la cebolla durante 5 minutos más.
6. Medir el caldo y completar con agua hasta conseguir 1 litro, sazonarlo con sal y pimienta.
7. Disolver el azafrán en el caldo hirviendo e ir añadiéndolo al arroz, sin parar de mover durante 20 minutos, hasta que el arroz esté hecho.
8. 2 o 3 minutos antes de terminar la cocción del arroz, añadir el bonito y los trozos de pimiento con su jugo, mover entonces con cuidado para no deshacerlo. Servir inmediatamente.

Este *risotto* se debería llamar arroz cremoso o *risotto* a la española, porque se hace con aceite, pimientos asados y no lleva queso ni nata.

Risotto de espinacas y queso

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, 1 kg de espinacas frescas, 1 cebolla grande, 2 dientes de ajo, ½ vaso de vino blanco, 12 tacitas moka de caldo de verduras, 6 cucharadas de aceite, 4 cucharadas de queso emmental, sal y pimienta.

1. Pelar la cebolla y el diente de ajo y picarlos. Lavar las espinacas, escurrirlas y picarlas.

2. Calentar el aceite en una sartén de dos asas y freír la cebolla y el ajo picados, sin que lleguen a dorarse.

3. Rehogar encima las espinacas crudas hasta que se agachen.

4. Incorporar el arroz, rehogarlo unos minutos para que se envuelva bien con las espinacas y regar con el vino.

5. Consumir a fuego fuerte, bajar el fuego y añadir una taza del caldo caliente.

6. Ir añadiendo caldo poco a poco y sin parar de mover, a fuego suave.

7. A los 15-18 minutos, comprobar y rectificar el punto de sal, añadir la mitad del queso, mover hasta que quede cremoso y suelto.

8. Servir inmediatamente espolvoreado del resto del queso.

El *risotto* es un arroz cremoso, blando por fuera pero ligeramente firme por dentro. Se debe emplear un arroz alto en amilasa, almidón que se deshace durante la cocción y que es el que espesa el caldo. Las mejores variedades son la *arborio*, la *baldo*, la *violane*, la *nano* y la *carnaroli*.



Risotto de boletos

Para cuatro personas: 4 tacitas moka de arroz, ¼ kg de boletos (50 g si son desecados), 1 cebolla grande, 8 cucharadas de aceite, 1 vaso de cava seco, 6 tacitas moka de caldo de pollo o vegetal, 50 g de queso manchego curado rallado, perejil, sal y pimienta.

1. Cortar el pie terroso a los boletos, limpiarlos y cortarlos en trozos no muy pequeños. Pelar y picar la cebolla muy fina.

2. Calentar el aceite en una sartén de dos asas o en una cazuela y saltear los boletos durante 2 minutos, sacarlos y reservarlos.

3. En el aceite sobrante estofar la cebolla lentamente hasta que esté cristalina.

4. Añadir el arroz, rehogarlo unos minutos y mojar con el cava, cocer unos minutos hasta que se evapore el cava.

5. Ir añadiendo poco a poco el caldo hirviendo, moviéndolo para que el arroz suelte su almidón, durante unos 20 minutos.

6. Antes de terminar la cocción, añadir el perejil y el queso, comprobar y rectificar el punto de sal.

7. Incorporar los boletos, mover y terminar la cocción. Servir inmediatamente.

Fuera de estación se pueden emplear boletos desecados que se rehidratan manteniéndolos durante media hora en agua templada. Escurrirlos y emplearlos como frescos.



