



Los arroces



- La cantidad que se calcula por persona varía de 60 a 100 g según los ingredientes que lo acompañen.
- Tipos más frecuentes:
 - Arroz de grano corto: es el que se suele utilizar para paella.
 - Arroz de grano largo: se utiliza para ensaladas .
 - Arroz tratado: vaporizado, precocinado...para evitar que se pase de punto de cocción.
 - otros arroces : salvaje , basmati ...

Los dos sistemas básicos de cocción son:

Hervido: cocido en abundante agua con sal.

Cuando hierve el agua, echar el arroz y remover para que no se quede al fondo. Dejar cocer a fuego vivo entre 15 y 20 minutos según el tipo de arroz. Probar el punto: debe estar firme, una pizca duro en su interior, pero cocido.

Si se desea que quede un arroz suelto, para ensaladas por ejemplo, se puede poner en un colador debajo del grifo de agua fría, para quitarle el almidón.





- Si una vez cocido y escurrido, lo ponemos a secar en el horno unos cinco minutos, con unos trocitos de mantequilla, tendremos un arroz Pilaf que queda muy bien en ensaladas de todo tipo.



- Rehogado: en un fondo de aceite se rehoga el grano de arroz y se añade la cantidad exacta de líquido, que suele ser el doble del volumen de arroz.





- Entre los platos más conocidos de este tipo de cocción de los arroces están las paellas.

Paella de pescado y paella de pollo y verduras



www.aulahogar.com