

Arroces

- Arroz Abanda
- Arroz a la Cubana
- Arroz a la Malageña
- Arroz a la Marinera
- Arroz a la Valenciana
- Arroz con Bacalao
- Arroz con Canejo
- Arroz con Mejillones
- Arroz con Pollo
- Arroz Negro



ARROCES

El arroz tiene las características naturales propias de los cereales: vitaminas, hidratos de carbono, proteínas, fósforo, magnesio, etc., por no mencionar la fibra alimentaria, que ayuda a reducir el riesgo de cáncer de colon y de mama y mejora la calidad de la microflora intestinal.

Estos nutrientes son necesarios en una dieta equilibrada. Fácil de cocinar, el arroz se puede combinar con infinidad de ingredientes. Deliciosos como entrante, en ensaladas, platos principales o como guarnición de carne y pescado. Es también un perfecto ingrediente en postres. Su polivalencia de uso permite consumirlo regularmente y aportar los nutrientes necesarios para el organismo.

Que lo mejor para hacer el arroz, con carne, pescados y mariscos, es la paellera, queda fuera de toda duda. Aun así, quien no haya probado los arroces hechos en la Olla MAGEFESA, quedara sorprendido de lo bien que salen, con grano y sabor en su punto, si se hacen en el tiempo exacto que exige la cocción a presión (no más de 6 minutos en la mayoría de los casos).

- Los tiempos que se dan para cada receta son los de cocción en la Olla.
- Las recetas están medidas para 4 personas.
- Si se remueve el arroz durante su cocción, corre el riesgo de quebrarse.
- Cocinando el arroz en la Olla MAGEFESA se evita esta tentación, puesto que no debe levantarse la tapa mientras está cocinando.
- La Olla debe abrirse tan pronto haya transcurrido el tiempo de cocción. Si no se hace así, el cocimiento continuara. En el caso del arroz, que tanta precisión de tiempo requiere, podría "pasarse" fácilmente, llegando, incluso, a apelmazarse.

5 MINUTOS

ARROZ ABANDA

INGREDIENTES

- 300 grs. de arroz
- 350 c.c. de agua
- 400 grs. de pescados variados
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- 250 grs. de patatas peladas
- 100 grs. de puré de tomate
- 1 cebolla
- Laurel
- Pimienta

Ponemos en una sartén el aceite, la cebolla y el ajo bien picaditos y rehogamos, incorporamos las patatas troceadas y la pimienta. Cuando vemos que está hecho, añadimos el puré de tomate, los pescados, el pimentón, el laurel y agua para cubrir justamente todo.

Dejamos cocer unos minutos hasta que la patata esté cocida, teniendo cuidado que el pescado no se nos deshaga.

Ponemos en la Olla un poco de aceite y rehogamos bien el arroz. Una vez rehogado le añadimos el caldo hirviendo del cocimiento de los pescados.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, pasado este, descomprimos y abrimos.

Sacamos el arroz a una rustidera, se mete al horno fuerte hasta que se dore. Se rodea con los trozos de pescado y el resto de la fritada

Hay a quien le gusta poner por encima una pasta hecha en un mortero de ajos, perejil, aceite y vinagre, hasta que comience a gratinarse, que es lo que los Valencianos le llaman "rosetat"

5 MINUTOS

ARROZ A LA CUBANA

INGREDIENTES

- 300 gr. de arroz
- 100 gr de jamón
- 200 gr. de cebolla
- 150 c.c. de aceite
- 5 cucharadas de salsa tomate
- 1 plátano por comensal

Ponemos en la Olla el aceite y añadimos la cebolla troceada, la pimienta y la sal.

Añadimos el caldo de carne muy caliente, (la misma cantidad que de arroz, mas un vaso mas).

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Aparte freímos el jamón y el plátano.

Transcurrido este tiempo, aparte la Olla y espere a que baje la presión totalmente.

Le dejamos reposar unos minutos y ponemos el arroz en un molde o taza y lo servimos en un plato, añadimos el tomate los tacos de jamón y el plátano, y tendremos el plato listo para servir.

7 MINUTOS

ARROZ A LA MALAGUEÑA

INGREDIENTES

- 200 grs. de rape
- 300 grs. de arroz
- 350 c.c. de agua
- 100 c.c. de aceite
- 200 grs. de espárragos trigueros
- 2 dientes de ajo
- 200 grs. de marisco
- 100 grs. de puré de tomate
- 200 grs. de cebolla
- 2 pimientos de lata
- 100 grs. de guisantes
- Pimentón
- Perejil
- Azafrán

Ponemos un poco de aceite en la Olla y doramos en ella la cebolla muy picada y los pimientos troceados.

Si el marisco de que disponemos son almejas, éstas se abren al vapor y se les quita un valva (concha) y, se reserva el líquido que nos quede de esta operación, una vez colado por un tapo limpio.

Si tenemos otros mariscos, estos se cuecen según el arte y en poca agua, y ésta se reserva también.

En la Olla, donde tenemos hecho el sofrito, añadimos los mariscos y la verduras. En un mortero machacamos los ajos, el perejil y el azafrán y este majado se pone también en la Olla.

Añadimos el agua hirviendo y el arroz. Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, abrimos.

Dejamos reposar bien y podemos servir.

7 MINUTOS

ARROZ A LA MARINERA

INGREDIENTES

- 300 grs. de arroz
- 350 c.c. de agua
- 12 gambas
- 20 almejas
- 200 grs. de calamares
- 200 grs. de rape
- Caldo de pescado
- 2 diente de ajos
- 1 cebolla
- 100 grs. de guisantes
- Aceite
- Sal
- Azafrán

Picamos la cebolla y los ajos, los incorporamos a la Olla con un poco de aceite y rehogamos.

Cuando la cebolla coja color, añadimos las gambas, las almejas, los calamares, el rape todo bien limpio y troceado.

Sofreimos todo bien, incorporamos el arroz, los guisantes, rehogamos todo y añadimos el azafrán, el caldo de pescado bien caliente y la sal.

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado esté, abrimos.

Dejamos reposar y servimos.

7

MINUTOS

ARROZ A LA VALENCIANA**INGREDIENTES**

- 300 grs. de arroz
- 350 c.c. de agua
- 50 grs. jamón
- 1/2 pollo troceado
- 50 grs. de Habas
- 50 grs. de guisantes
- 50 grs. judías verdes
- Pimentón
- Azafrán
- 250 grs. de pescado
- 8 cangrejos o marisco
- Pimiento rojo
- 100 grs. de puré de tomate

Troceamos el pollo y el jamón, los ponemos en la Olla con un poco de aceite y lo doramos.

Cuando el pollo está bien dorado, añadimos las verduras y, cuando estas estén medio fritas, añadimos el pimentón, el azafrán y la sal.

A continuación el pescado, los mariscos el arroz, el puré de tomate y los pimientos.

Mezclamos todo bien, añadimos el agua hirviendo y cerramos la Olla, contamos el tiempo, pasado este, abrimos.

Dejamos reposar unos minutos y servimos.

**6**

MINUTOS

ARROZ CON BACALAO**INGREDIENTES**

- 300 grs. de arroz
- 200 grs. de bacalao
- 100 c.c. de aceite
- 2 pimientos de lata en tiras
- 100 grs. de puré de tomate
- 350 c.c. de agua
- Sal, Perejil y Azafrán

Ponemos en la olla MAGEFESA, el aceite y los pimientos cortados en tiras. Sofreímos un poco, añadimos el tomate limpio sin pepitas y rehogamos.

El bacalao puesto a remojo con antelación y desalado, lo demenzamos bien, le añadimos el perejil muy picadito y el azafrán en polvo tostado.

Ponemos el arroz y lo rehogamos. Cuando el sofrito está hecho le añadimos el agua hirviendo (la misma cantidad que de arroz, mas un vaso mas).

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado ese tiempo descomprimos, y dejamos reposar 10 minutos.

7

MINUTOS

ARROZ CON CONEJO**INGREDIENTES**

- 1 conejo pequeño troceado
- 300 grs. de arroz
- 1 cebolla
- 1 Zanahoria
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 350 c.c. de agua
- Aceite
- Sal
- Azafrán

Colocamos la Olla al fuego con un poco de aceite.

Picamos toda la verdura bien picada y la incorporamos a la Olla, cuando la verdura haya tomado color añadimos los trozos de conejo y, dejamos que se dore.

A continuación añadimos el arroz, sazonamos, le damos unas vueltas, incorporamos el agua hirviendo y, el azafrán.

Cerramos dejamos cocer unos 7 minutos, pasados estos descomprimos y abrimos.

Dejamos que repose y servimos.

**5**

MINUTOS

ARROZ CON MEJILLONES**INGREDIENTES**

- 300 grs. de arroz
- 350 c.c. de agua
- 1 kg. de mejillones
- 1 diente de ajo
- Aceite
- Perejil

Limpiamos los mejillones, los ponemos con agua al fuego, y dejamos que se abran todos, una vez abiertos los separamos de las cáscaras y los reservamos.

Ponemos en la Olla, el aceite, el ajo bien picado y el arroz, rehogamos un poco y añadimos el agua hirviendo y limpia de la cocción de los mejillones y los mejillones que teníamos reservados.

Comprobamos el punto de sal y cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado en la receta.

Pasado este, abrimos, dejamos reposar unos minutos y espolvoreamos un poco de perejil picado por encima.

6

MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 Pollo pequeño
- 2 tazas de arroz
- 3 tazas de agua
- 100 grs. de jamón picado
- 100 c.c. de aceite
- Pimienta
- Curry al gusto
- Sal

ARROZ CON POLLO

Ponemos el aceite en la Olla, una vez caliente incorporamos el jamón, cuando caja color añadimos los trozos de pollo y dejamos que se dore bien todo.

Sazonamos bien con sal y pimienta y un poco de curry y añadimos el arroz, damos una vueltas y por ultimo añadimos el agua o caldo caliente.

Cerramos la Olla le damos el tiempo indicado , pasado este dejamos que salga el vapor de forma natural y abrimos.

dejamos reposar y servimos.

5

MINUTOS

INGREDIENTES

- 150 grs. de sepia o jibias
- 300 grs. de arroz
- 200 grs. de cebolla
- 200 grs. de tomate o 100 grs. de salsa espesa
- 2 pimientos de lata
- 100 c.c. de aceite
- 2 dientes de ajo
- 350 c.c. de agua

ARROZ NEGRE

Se comienza limpiando cuidadosamente la jibias y reservando las tintas.

En la Olla hacemos la fritura con aceite,cebolla,ajos y pimientos.

Cuando la fritada está hecha se ponen las jibias enteras si son pequeñas, y troceadas si son grandes, añadimos los tomates o la salsa.

Incorporamos el agua hirviendo, se rocía el arroz y se ponen a continuación las tintas de las jibias aplastadas con un tenedor.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos, dejamos reposar unos 5 minutos.



Paella de Marisco



**Magefesa**®