



# PRESENTACIÓN

Este libro, sin querer sentar cátedra, pretende resolver algunas dudas y planteamientos a la hora de enfrentarse a la cocina del arroz. La intención es dotar al lector de los ingredientes necesarios para cocinar un arroz con todas las garantías.

El contenido de este libro, redactado desde una evidente perspectiva mediterránea, se enfrenta a la compleja labor de hacer pedagogía del arroz. La dificultad viene determinada por las formas dispares en que se puede cocinar este cereal, así como por la gran variedad de ingredientes que admite. Pero también por el derroche de imaginación que aportamos al cocinar y el idiosincrásico «toque personal».

Más allá de la ortodoxia de esta guía de buenas prácticas, confío en el criterio y la sensibilidad del lector cocinero para saber adecuar, cuando sea necesario, las cantidades o los tiempos de cocción. La cocina no es una ciencia exacta, ya que los alimentos no siempre tienen el mismo sabor y las condiciones naturales de cada geografía son únicas y peculiares. Esto es lo que hace tan fabulosa y rica la alimentación.

Al experto hacedor de guisos y pucheros le toca, pues, saber distinguir sin prejuicios entre lo esencial y lo superfluo, y entre el consejo y la norma, así como cuestionar la pizca o el puñado, decantarse por un fuego revoltoso o la cocción más mansa del planeta, sin imposiciones ni fronteras intelectuales.

Dicho esto, y con la certeza de que conocer el grano resulta de gran ayuda para cocinarlo después, las primeras páginas del libro tratan sobre el arroz. Aquí, el lector encontrará una aproximación al cultivo y a las zonas arroceras, un repaso a las variedades más frecuentes y cierta ciencia culinaria. Y después se habla de guisar, de los productos, de las marcas y de los condimentos; en resumen, de todo lo necesario para perder el miedo al arroz y comenzar a cocinar.

Más de medio centenar de recetas ilustran las diferentes técnicas. Hay arroces increíbles, arroces resultones y otros menos complicados. Son platos que ejemplifican de forma sencilla un modo de hacer determinado, que se explica paso a paso, para que luego el lector pueda adaptarlos con facilidad. Como soporte para las recetas, se ha reservado un capítulo a las preparaciones de base con las nociones esenciales para elaborar fondos, sofritos y picadas. Estas preparaciones son los pilares básicos, junto con el grano, en los que se sustenta gran parte del recetario del libro.

Si quiere comer un buen arroz, arrímese a alguien que sepa cocinarlo, o bien lea este libro, practique mucho y disfrute.

**Xesco Bueno**

# UTENSILIOS, MENAJE Y RECIPIENTES



- 1 > **Cazo.** Recipiente metálico con mango, que es casi igual de ancho que alto. Es ideal para calentar los caldos y las salsas.
- 2 > **Cazuela de barro.** Recipiente ancho y bajo de tierra cocida que se utiliza para elaborar arroces a la cazuela o al horno. También se puede emplear una cazuela de hierro fundido; sus paredes gruesas conservan muy bien la temperatura.
- 3 > **Colador chino.** Utensilio puntiagudo, ideal para colar los fondos.
- 4 > **Colador fino.** Utensilio de rejilla que se emplea para colar los caldos, las salsas o los jugos.
- 5 > **Cucharón.** Utensilio para añadir el caldo a los guisos. Los hay de distintos tamaños y son imprescindibles.
- 6 > **Cuchillos de cocina.** Utensilio indispensable en la cocina. Los más empleados son: el cebollero o cuchillo de hoja ancha para cortes grandes, la puntilla o cuchillo chico para pequeños cortes, el deshuesador para carnes y el cuchillo flexible para filetear. El machete es un cuchillo grande con una hoja gruesa y dura que se emplea para cortar huesos.
- 7 > **Llauna.** Bandeja tradicional para cocinar caracoles. Puede ser cuadrada o rectangular, es de hierro, tiene dos asas y el borde está levantado. Es ideal para cocciones al horno o a la brasa.
- 8 > **Mortero y mano de mortero.** Utensilio para majar hierbas, ajo, azafrán, frutos secos, ñoras u otros ingredientes necesarios para la elaboración de las picadas.
- 9 > **Olla.** Recipiente grande para cocinar, alto y estrecho. Puede estar fabricada con distintos materiales y ser de diversos tamaños. La cacerola es un recipiente con más superficie que la olla, bajo y ancho. El caldero es un recipiente metálico de fondo cóncavo, con o sin pies; por lo general tiene un asa que va de lado a lado, aunque también puede tener dos. Es similar al puchero, la olla y la marmita.



# LOS SECRETOS DE LA COCCIÓN DEL ARROZ

Los factores o elementos que inciden en la elaboración exitosa de un arroz son varios: el líquido de cocción, el sofrito o la marca, la variedad de grano, el modo de cocción, la intensidad del fuego y, por supuesto, la destreza del cocinero. Usted deberá controlar todos esos factores al mismo tiempo y, aunque le parezca una tarea ardua, es cuestión de conocimiento, concentración y mucha práctica.

## El líquido de cocción

La cantidad de líquido que puede absorber el arroz durante su cocción dependerá de la variedad de grano utilizada, de los ingredientes del guiso y del tipo de arroz



vaya a cocinar. No siempre necesitará la misma cantidad de líquido.

El pH del agua influye en el resultado final de la cocción. Si el caldo de cocción es muy ácido, las sustancias que libera el arroz durante su cocción espesarán poco el caldo y los granos se abrirán por fuera, pasándose de cocción con facilidad y originando el desastre. Algunas voces sostienen que la utilización de aguas duras en la elaboración de arroces tiende a compensar esa acidez.

Puede cocinar todos los arroces con agua, por supuesto, generando un caldo de cocción a partir de la elaboración previa del sofrito y la cocción de los ingredientes que constituyen el guiso. Es un caldo instantáneo. Ahora bien, el esfuerzo que requiere la utilización de fondos específicos se verá gratamente recompensado con unos resultados excelentes y sabrosos. Es cierto que el agua es un fondo de cocción, lo que ocurre es que es muy básico. No hay mejor caldo que el que se prepara a conciencia para un guiso determinado. No podemos enumerar todos los fondos posibles para elaborar un arroz, además de los básicos (el fondo blanco de ave, el fondo oscuro de carne, el fumet claro o el fondo de crustáceos), puesto que también es posible hablar de fondos de otras carnes, de caldos cortos, del agua de cocción de unos pies de cerdo, de unos espárragos blancos o de remolachas, del agua de unos moluscos en conserva, etc.

Los caldos que emplee deben ser sabrosos, gustosos, con sustancia y un poco salados. Debe apetecer comerlo a cucharadas; ese es un buen punto de partida.

## El sofrito

En este punto no son útiles las prisas. Los sofritos requieren tiempo y paciencia. Los ingredientes se deben cortar en trozos pequeños y cocerse a fuego lento en aceite de oliva. El sofrito básico se prepara con cebolla y ajo. A menudo aparece el pimiento o el tomate. Cada uno puede tener su propia receta de sofrito, personal y maravillosa. Aunque lo imprescindible es que esté muy cocido. En este sentido, debe parecerse a una mermelada de hortalizas y tener un sabor concentrado. Igual que ocurre con los caldos, un sofrito bien elaborado siempre resulta apetecible, incluso para comerlo a cucharadas.

El hecho de trocear los ingredientes en pequeños pedazos, o picarlos, hace que exista una mayor cantidad de superficie en contacto con la grasa, hecho que acelera los distintos cambios relacionados con la cocción.

Remover con frecuencia resulta, asimismo, importante para favorecer la homogeneización de la cocción y del resultado.

En ocasiones, un sofrito puede quedarse seco durante su elaboración, pero estar todavía ácido, poco comotado, poco cocido o crudo. Esto ocurre cuando la temperatura de cocción es demasiado elevada, se ha cocinado muy rápido o los ingredientes tienen poca agua de vegetación. Si esto sucediese, no dude en agregar un poco de agua, remover y proseguir la cocción de nuevo hasta que obtenga el sabor y la textura deseados.

## El pasaje

El pasaje es una extensión de los sofritos. Se trata de un sofrito concreto. En este sentido, es una prepara-





ción que sirve de base para diferentes elaboraciones de la cocina. Por lo general, es un sofrito elaborado solo a base de cebolla picada y cocinada a fuego muy lento en bastante materia grasa. Es una cebolla confitada que se sube de temperatura y se carameliza para aportar matices tostados. Como todas las preparaciones en cocina, puede personalizar su pasaje incorporando algún condimento, como el ajo o alguna hierba aromática.

### Las marcas

Las marcas son un paso más allá del sofrito y del pasaje. Cuando a alguna de las preparaciones anteriores se le une un poco de proteína animal, troceada y sofrita al alimón, se habla de una marca. La marca es una preparación previa a la elaboración de diferentes guisos en cocina. Así, hablamos de la marca para la paella, la marca para los fideos, la marca para el salteado, etc.

El sofrito completo de las distintas hortalizas, carnes y mariscos que puedan formar parte de la preparación previa de un arroz se conoce con el nombre de marca. En la elaboración de las marcas, como en el

caso de los sofritos y de los caldos, radica el primer secreto del arroz. Aquí reside la alquimia de los efectos del calor sobre los ingredientes.

En la preparación de las marcas son determinantes las características de las distintas materias grasas que se pueden emplear, bien por las aportaciones de sabor o por las temperaturas de cocción. También son muy destacadas las reacciones de Maillard que tienen lugar al dorar los alimentos y el modo en que se incorporan las verduras. Tan importante es la selección de ingredientes como la decisión sobre el momento en que se incorporan al sofrito. Asimismo, reviste la misma importancia el tiempo de cocción que la intensidad. Y, por supuesto, resultará determinante una adecuada condimentación. Una buena marca es aquella en la que todos los ingredientes son protagonistas, por lo que es recomendable salar al principio, aunque de manera moderada.

Tras el salteado de las proteínas animales llega la cocción de las verduras. Lo que al principio se hacía a fuego alegre ahora se hace a fuego suave, lentamente, para que los alimentos liberen sus jugos. Poco a poco, la cocción se asemeja más a un estofado.

### Las verduras

Tres son los momentos para incorporar las verduras y hortalizas a un arroz:

- durante la elaboración del sofrito;
- al mismo tiempo que añade el arroz;
- poco antes de finalizar la cocción.

Las verduras que se agregan en el último momento, o poco antes de finalizar la cocción, suelen precisar una cocción previa, que puede consistir en un breve escaldado o bien en un salteado. Esto permitirá que las verduras conserven su color y su textura crujiente una vez terminado el arroz, ya que de lo contrario sufran un exceso de cocción.

En el caso de añadir verduras junto con el arroz, ya sea en un arroz refrito o en un arroz hervido, estas llegarán al final de la cocción en un momento óptimo. No estarán en exceso cocidas, ni deshechas, y aporta-

rán al arroz todas sus características. Por lo general, se incorporan crudas y cortadas en trozos que garanticen una cocción correcta y completa.

Las verduras que forman parte del sofrito siguen, por lo general, las mismas pautas que hemos visto para la elaboración de estos.

En caso de utilizar legumbres secas, deben añadirse cocidas y al mismo tiempo que el arroz.

### Los productos del mar

Moluscos, crustáceos, pescados, algas... Todos los alimentos que proceden del mar son susceptibles de formar parte de un arroz. En primer lugar, lo hacen como ingredientes para la elaboración de los fondos, después como parte de las marcas para los arroces y, por último, como guarnición.



# ARROZ CALDOSO

Para los arroces caldosos es preferible utilizar arroces de grano redondo, ricos en amilopectina, con altos índices de humectabilidad y capaces de absorber los sabores. Las variedades más adecuadas para este tipo de cocción son bahía, carnaroli, arborio, marisma y senia, entre otros.

Las proporciones de caldo y arroz variarán en función del resultado deseado. Llamamos «arroces caldosos» tanto a aquellos en los que al finalizar la cocción hay abundante caldo como a aquellos en los que apenas queda caldo o el arroz está más presente y se asemejan bastante a los arroces jugosos.

Es importante tener en cuenta que, al finalizar la cocción, el grano todavía está rodeado de caldo y, por tanto, la cocción no se detiene de inmediato. Por este motivo es preferible retirar del fuego el arroz cuando el grano todavía está un poco crudo, teniendo siempre en cuenta el tiempo de reposo necesario.

# ARROZ CALDOSO CON GAMBAS

## Ingredientes para 4 personas

- 200 g de arroz carnaroli o marisma
- 80 g de sofrito ahumado de pimientos (ver página 52)
- 1,5 l de fondo de crustáceos (ver página 44)
- 2 cucharadas soperas de picada antigua (ver página 56)
- 20 gambas
- sal

## Utensilios

El recipiente adecuado es una olla más o menos estrecha y alta, que limite en cierto modo la evaporación y facilite la cocción del grano constantemente sumergido en un medio líquido, de forma holgada y sin apenas roce. //

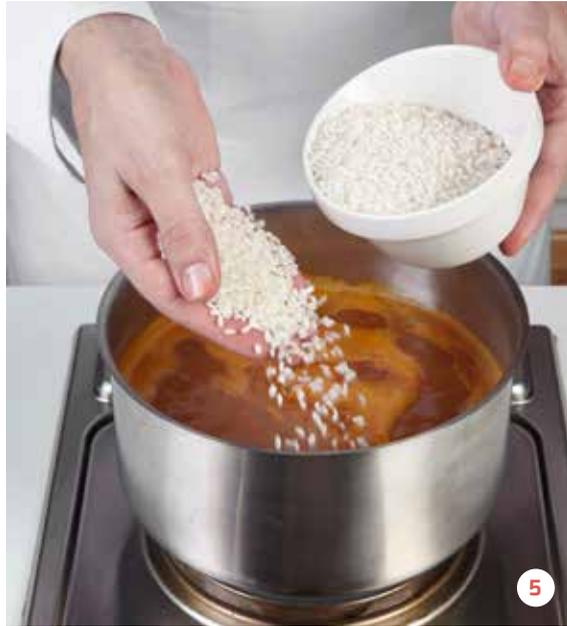
**1-2 >** Pele las gambas. Reserve las cabezas y los restos para la elaboración de fondos.



**3-4 >** Caliente el fondo de crustáceos junto con el sofrito ahumado de pimientos.



**5 >** Cuando alcance el punto de ebullición, sale y añada el arroz en forma de lluvia. Deje que cueza de 12 a 15 minutos, dependiendo del grano utilizado.



**6 >** Incorpore toda la picada poco antes de finalizar la cocción.



**7-8 >** Agregue también las gambas. Cueza 1 o 2 minutos. Deje que repose 1 minuto. Sirva muy caliente en un plato sopero.



En los arroces caldosos, el arroz se añade siempre cuando el líquido de cocción está hirviendo.

