



INIA
Instituto Nacional
de Investigaciones
Agrícolas

Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas

Arroz con todo... y para todos



El Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas es un instituto autónomo, creado de acuerdo a la Gaceta Oficial N° 36.920 del 28 de marzo de 2000, adscrito al Ministerio de Agricultura y Tierras por decreto N° 5.379 de Gaceta Oficial N° 38.706 del 15 de Junio de 2007.

Publicación Especial - De acuerdo con el Reglamento de Publicaciones del Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas, aprobado por la Junta Administradora del FONAIAP en su sesión 576, celebrada el 14 de septiembre de 1999.

Publicaciones Especiales: cualquier material que por su contenido y/o extensión rebase las características de los distintos tipos de publicaciones mencionadas anteriormente, puede reproducirse como una publicación especial, haciendo mención de ello en la portada de la obra; en consecuencia, su presentación revestirá características diferentes. Las publicaciones de este tipo requieren de la aprobación de la Comisión Nacional de Publicaciones.

Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas. 2009. Arroz con todo y para todos. Maracay, Venezuela. INIA. 49 pág. (Publicación Especial N° 22).

Teikenia Martínez ¹
Iris Pérez Almeida ²
(compiladoras)

Con la colaboración de:
Yris Mujica ³
Yelitza Criollo ⁴
María Alejandra Montoya ⁴
y Jenny Gámez. ²

Publicación Especial N° 22

2009

1 Consultor I INIA- CENIAP

2 Investigadora INIA - CENIAP

3 T.A.I. INIA - CENIAP

4 Estudiante de Postgrado FAGRO - UCV

Hecho el depósito de ley
Versión Impresa
Depósito Legal: if22320096413287
ISBN:978-980-318-222-9

Versión Digital
Depósito Legal: ifi2232011630743
ISBN:978-980-318-251-9

Arroz con todo... y para todos

1ª edición: 2009

© Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas

Maracay, Venezuela

Producto del Subproyecto INIA ID-POR-05-00109: Caracterización Molecular de las Variedades y Líneas del Programa Nacional de Mejoramiento Genético del Arroz y del BID/FONACIT II N° 2004000369: Aplicación de la biotecnología como herramienta de apoyo al mejoramiento genético del arroz en Venezuela con miras a aumentar la resistencia a estrés biótico y la calidad del grano

Coordinadora: Iris Pérez Almeida.

Compilación: Teikenia Martínez e Iris Pérez Almeida

Coordinación Editorial: Alfredo Romero e Iris Pérez Almeida

Asistencia Editorial: Andreina Muñoz

Fotografías: Iris Pérez Almeida, Cristian Fardella, María Alejandra Montoya y Teikenia Martínez

Diagramación y Montaje: Hugo Sarache

Impresión: Talleres de Artes Gráficas del INIA

Esta obra digital es propiedad del Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas, publicado para el beneficio y la formación plena de la sociedad. Por ello se permite el uso y la reproducción total o parcial del mismo, siempre que no se haga con fines de lucro, se cite al autor y la institución conforme a las normas vigentes.

Europa

España

Paella

Arroz a la vasca

Italia

Arroz con pollo a la Italiana

Risotto de jamón, tocineta y guisantes

Francia

Arroz gaxuxa

Arroz pilaw

Grecia

Arroz con carne

Arroz con hortaliza

Turquía

Albóndigas de arroz con salsa de tomate

Arroz frito con higaditos y molleja

Asia

China

Arroz frito a la cantonesa

Arroz con pollo y champiñones

India

Arroz al tomate

Arroz integral con espinacas

Tailandia

Arroz frito con albahaca

Arroz frito tailandés

Corea del Sur

Caldo de arroz

Arroz coreano

Líbano

Arroz al estilo libanes

Vino de arroz con pasas

Arabia Saudita

Arroz árabe

Suramérica

Colombia

Arroz con naranja

Ensalada de arroz con lentejas

Venezuela

Arroz con pollo

Arroz de manzana

Ensalada de arroz

Tortitas de arroz

Arroz blanco

Arroz integral

Mexico

Arroz con tomates y salchichas

Arroz a la mexicana con guisantes

Estados Unidos de América

Arroz sucio de Louisiana

Postres

Chicha de arroz

Arroz con coco

Arroz con leche, brandy, canela y manzanas

Torta de arroz

Arroz con cascotes de guayaba

Pudín dulce de arroz

Postre de arroz con chocolate

Arroz de café con leche

Arroz con miel

Introducción

De todos los cereales conocidos, el arroz (*Oryza sativa* L.), es uno de los cultivos más antiguos, originario del continente Asiático, con centros de origen en la India y en China. Desde allí se expandió por todo el mundo y se convirtió en el alimento básico de millones de personas, superando el consumo de otros cereales como el maíz y el trigo.

Este alimento posee un importante papel en la cocina como ingrediente de decenas de sustanciosos y sabrosos platos en múltiples países en los cinco continentes. Entre sus atributos está ser un alimento sumamente delicioso, de excelentes cualidades nutritivas que proporciona energía y calorías a nuestro cuerpo; de digestión ligera, fácil de guardar y rápido de cocinar; económicamente accesible al consumidor; puede ser preparado con todo tipo de alimentos, desde legumbres, verduras, pasando por las carnes (rojas y blancas) hasta granos y, cuando se prepara solo, es usado como guarnición. Con el arroz pueden ser alimentados desde los más pequeños hasta los ancianos, por su variables métodos de cocción y preparación. Además, este cereal brinda la posibilidad de ser utilizado en la medicina, cosmetología, para la elaboración de vinos y en la artesanía. Gracias a todos los atributos que posee le dedicamos este folleto con el nombre de **ARROZ CON TODO Y PARA TODOS**.

Desde la década del 50, el Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas (INIA), lleva a cabo planes de mejoramiento genético en el cultivo de arroz y realiza investigaciones para resolver problemas comunes que afectan su producción (insectos, enfermedades y condiciones ambientales). Se trata de generar materiales de características promisorias en cuanto a rendimiento, calidad de grano y calidad culinaria, logrando ubicar a Venezuela, con ayuda de nuestros productores, en uno de los países de mayor producción de este cultivo en América Latina, con la capacidad de autoabastecimiento y de exportación del excedente de producción.

En vista de su alto rendimiento y bajo costo, ofrecemos a las amas de casa **ARROZ CON TODO Y PARA TODOS**, con gran variedad de deliciosas recetas, para que experimenten diversas texturas y sabores de distintas tradiciones culinarias y puedan ofrecer a su familia una dieta balanceada, segura y con alto valor nutritivo.

Preparar una comida a base de arroz es fácil y económico; en cualquier parte del mundo este cereal forma parte de la dieta diaria, y por ello en este recetario se han seleccionado algunas preparaciones representativas de diversos países, incluyendo platos salados y postres, dentro de una gran variedad de posibilidades y formas de preparación existentes en los países y culturas donde el arroz es un elemento fundamental de la dieta.

Paella

Ingredientes:

- 800 gramos de pollo picado.
- 6 salchichas cortadas en trozos.
- 2 calamares grandes picados.
- camarones, langostinos o similares.
- ½ kilogramo de mejillones frescos.
- aceite de oliva y sal.
- 3 tomates medianos rallados.
- 1 cebolla mediana.
- 1 pimentón rojo mediano.
- 6 tazas de arroz.
- caldo de pescado o de pollo.

Procedimiento

Saltee en aceite caliente durante un minuto los camarones y los langostinos, retírelos y resérvelos. Después fría las salchichas y el pollo (tener en cuenta que el pollo tarda más en cocinarse que las salchichas). Finalmente sofría los calamares y apártelos.

Cocine la cebolla y el pimentón a fuego muy lento para que queden bien blanditos y después añada los ajos sin pelar. Acto seguido incorpore el tomate y deje a fuego muy lento. En una olla prepare los mejillones al vapor y retírelos, quitándoles una de las dos valvas (conchas).

Añada más agua a los mejillones, así como despojos del pollo o de pescado y haga un caldo (tener en cuenta que por cada taza de arroz debe usar el doble de caldo). Mezcle el arroz con el sofrito y caliente un poco al fuego para que los granos de arroz se cierren y queden luego más suelto.

Ponga los demás ingredientes (excepto los mejillones) en la paella. Añada el caldo hirviendo y remueva para repartir bien los ingredientes y el arroz. Deje hervir 5 minutos a fuego muy fuerte y después 13 minutos a fuego muy lento.

6

Finalmente apague el fuego y cubra la paella con un trapo húmedo y déjelo reposar unos 5 minutos para que los granos de la superficie se acaben de hacer al vapor.





Arroz a la vasca

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz.
- ½ pechuga de pollo, 4 hígados de pollo.
- un solomillo de cerdo o 250 gramos de magro.
- 100 gramos de jamón serrano picado.
- 2 pimentones.
- 100 gramos de guisantes.
- 2 huevos.
- 3 dientes de ajo.
- 4 tazas de caldo de carne.
- 6 cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Procedimiento

Ponga los huevos a sancochar durante 10 minutos, refrésquelos, pélelos y resérvelos.

Trocee sobre la tabla de cocina los hígados, la pechuga, el solomillo o magro de cerdo.

Abra por un lado los pimentones y ponga en remojo un rato. A continuación pele los dientes de ajo y píquelos, caliente el aceite en un caldero a fuego lento.

Agregue todas las carnes y el jamón ya picados, fríalo todo junto hasta que comience a dorarse. Muévelo a menudo con una cuchara de madera.

Seguidamente agregue los guisantes, los pimentones troceados y revuelva todo; añada el arroz, sofría todo un poco hasta que el arroz empiece a ponerse transparente y riegue con el caldo bien caliente, sazonar con sal y pimienta.

Deje cocer el arroz a fuego moderado durante 10 minutos y meta en el horno caliente para continuar la cocción hasta que se seque y esté en su punto, deje reposar unos 5 minutos.

Adorne con los huevos duros cortados en rodajas y más pimentón.

Arroz con pollo a la italiana



Ingredientes:

- 1 cebolla.
- 1 ajoporro.
- 1 cucharadita de pimentón en polvo.
- 350 gramos de pollo cocido.
- 25 gramos de aceitunas negras.
- 250 gramos de arroz (granos enteros).
- ½ litro de caldo de pollo.
- zumo de ½ limón.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 pimentón verde.
- comino molido.
- 1 cucharadita de ralladura de limón.
- sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

Corte la cebolla, el pimentón y el ajoporro en rodajas. Corte el pollo en dados.

Coloque el aceite, la cebolla, el ajoporro, el pimiento y las especias en una fuente ancha y cocine de 5 a 7 minutos máximo, o hasta que estén tiernos.

Remueva una sola vez durante ese tiempo.

Añada el pollo, el zumo y la ralladura de limón, las aceitunas, el caldo y el arroz.

Salpimiente y mezcle bien, tape y cocine a fuego máximo durante 13 minutos.

Deje reposar tapado por 10 minutos.

Mezcle cuidadosamente con un tenedor y sirva caliente.



Risotto de jamón, tocineta y guisantes

Ingredientes:

- 2 lonjas de jamón planchado.
- 6 tiras de tocineta.
- un vaso de aceite de oliva.
- 3 cebollas.
- 3 tomates.
- 2 tazas de arroz preferiblemente arbóreo.
- 3 tazas de caldo.
- un vaso de vino blanco.
- una taza de guisantes cocidos.
- 100 gramos de queso rallado.
- sal y pimienta al gusto.
- 2 cucharadas de perejil.

Procedimiento

Corte las 2 lonjas de jamón y las 6 tiras de tocineta en trozos similares y resérvelos. Aparte caliente 3 cucharadas de aceite y saltee allí las cebollas finamente picadas, cuidando de que no se doren e incorpore los tomates cortados en cubitos sin piel y semilla.

En una olla, caliente el resto de aceite y añada el arroz, saltee sin dejar de revolver. Antes de que tome color, añada el caldo previamente caliente, el vino blanco, las cebollas, el jamón, la tocineta, los tomates, los guisantes, el perejil finamente picado y salpimiente.

Cuando empiece a hervir, reduzca el fuego al mínimo, tape y deje cocinar sin revolver. Acabada la cocción, retire la olla del fuego, añada la mitad del queso y mezcle. Vierta el arroz en una fuente, espolvoree con perejil y el resto de queso rallado.



Arroz gaxuxa

Ingredientes:

- 8 tazas de caldo pollo.
- 100 gramos de jamón.
- 2 pimentones rojos pelados.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 3 huevos duros.
- 4 tazas de arroz.
- 200 gramos de pechuga de pollo.
- 1 ají picante.
- sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

En un caldero sofría el ajo y la cebolla finamente picada.

Añada el pollo troceado el ají, el jamón troceado, el chorizo, los pimentones troceados y mezcle bien todo.

Cuando los ingredientes estén casi cocidos añada el arroz, remueva con una cuchara de madera y cuando esté translúcido, incorpore el caldo.

A mitad de cocción del arroz, añada los huevos duros pelados y deje cocer todo hasta que el arroz esté listo.





Arroz pilaw

Ingredientes:

- 4 tazas de arroz.
- 8 tazas de caldo de pollo o caldo de carne.
- 1 cebolla cortada fina.
- 1 diente de ajo picado.
- ½ taza de aceite de oliva.

Procedimiento

Fondee el ajo y la cebolla con el aceite en una paellera.

Cuando la cebolla esté fondeada añada el arroz, remueva y agregue el caldo de ave.

Deje cocer hasta que quede seco.

Arroz para la cosmetología

El arroz no se queda atrás a la hora de aportar beneficios a nuestra piel, desde hace muchos años es utilizado en la cosmetología por presentar propiedades estéticas, utilizándose la fécula de arroz como base de elaboración de productos cosméticos, como también sus extractos, aceite y agua. Entre sus beneficios se encuentran las cualidades antioxidantes naturales; actúa como astringente en pieles grasas, hidratante y suavizante, dándole flexibilidad a la piel, además de contener altos niveles de vitamina E y ácidos grasos. Posee gamma orizanol, un efectivo antioxidante que ayuda a la piel a defenderse de la acción de los radicales libres; tiene propiedades de pantalla contra los rayos UV y puede filtrar la parte nociva de los rayos solares que actúan sobre la piel cada día.

Arroz con carne

Ingredientes:

- 350 gramos de arroz.
- ½ kilogramo de carne picada de res.
- 10 hojas menta picadas.
- 2 cebollas picadas.
- 1 cucharada albahaca.
- 2 dientes de ajo machacados.
- ½ litro de salsa tomate.
- 5 cucharadas de aceite.
- 60 gramos de pasas.
- 150 gramos de parmesano, sal y pimienta.

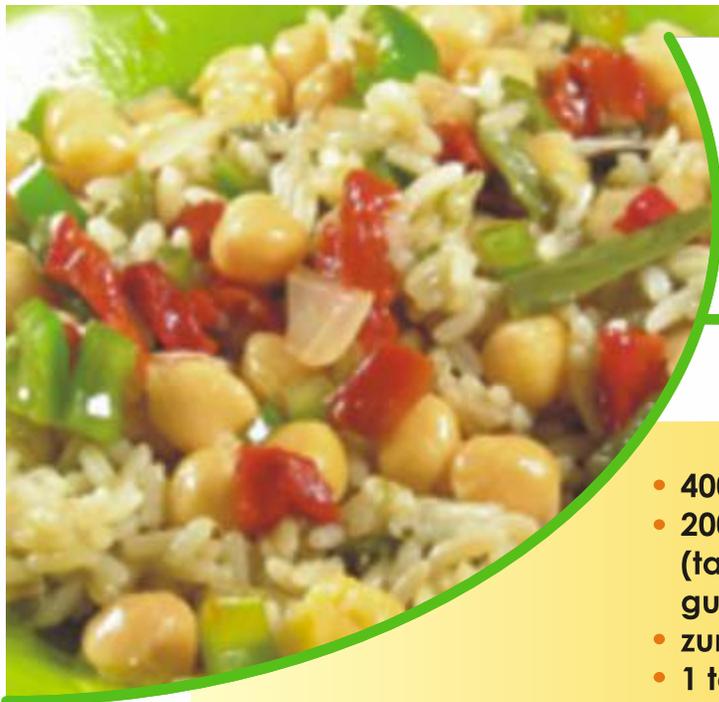
Procedimiento

En un caldero cocine la cebolla y el ajo hasta dorar.

Agregue la carne, luego la menta, la albahaca, la salsa de tomate, las pasas y los condimentos. Cocine durante 25 minutos.

Aparte, cocine el arroz en agua salada, escurra, añada a la carne, revuelva por 3 minutos y espolvoree el queso rayado.





Arroz con hortalizas

Ingredientes:

- 400 gramos de arroz.
- 200 gramos de hortalizas.
(tantas como se desee, por ej. zanahorias, guisantes, maíz, entre otros)
- zumo de un limón.
- 1 taza de mantequilla.
- sal y pimienta.

Procedimiento

Hierva el arroz en agua con sal y limón, durante 15 minutos.

Saltee en mantequilla las hortalizas cortadas en cubos y salpimiente.

Mezcle bien con el arroz y ponga en un molde boca abajo, durante unos minutos, para que tome forma y pueda desmoldar luego con facilidad.

Vino de arroz

En la cocina asiática el vino de arroz (Sake) es un ingrediente fundamental, proviene de la fermentación del arroz en los arrozales húmedos.

Es una bebida alcohólica, que suele tener un contenido de alcohol entre 18 a 25% (superior al vino, que contiene de 10 a 14%, y a la cerveza de 4 a 8%) y se elabora de la misma manera que la cerveza.

Albóndigas de arroz con salsa de tomate

Ingredientes:

- ½ kilogramo de carne roja picada.
- ½ kilogramo de tomates.
- 4 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 1 cebolla grande rallada.
- 1 vaso de arroz triturado.
- ½ cucharada pequeña de bicarbonato.
- sal, pimienta y comino.

Procedimiento

Salsa de tomate

Sofría el ajo machacado en una cucharada de aceite hasta dorar.

Agregue ½ kg de tomates triturados, salpimiente y deje hervir durante unos 20 minutos.

Albóndigas

Mezcle, amase y luego machaque, el ajo, la cebolla, la carne, la sal, pimienta, comino y perejil.

Agregue el arroz y vuelva a machacar.

Humedezca las manos para formar ovalos con la masa y sofría.

Al dorar colóquelos en la salsa de tomate previamente preparada y deje que hierva durante 10 minutos aproximadamente.





Arroz frito con higaditos y mollejas

Ingredientes:

- 2 vasos de arroz (granos enteros).
- 1/2 vaso de aceite.
- 2 vasos de agua o caldo.
- higaditos y mollejas de pollo.
- sal y pimienta.

Procedimiento

Fría el arroz en aceite muy caliente hasta dorarlo y sáquelo.

Luego fría los hígados y mollejas.

Hierva el agua o caldo con la mitad del aceite que queda, con sal y pimienta.

Añada el arroz y cocine hasta que se seque el agua, baje el fuego y deje cocer por media hora.

Zonas de producción

Las variedades de arroz (*Oryza sativa* L.) en Venezuela son cultivadas principalmente en la región de los Llanos Occidentales, estados Portuguesa, Barinas y Cojedes, y en la región de los Llanos Centrales del estado Guárico, con producción a menor escala en los estados Zulia, Delta Amacuro y Apure, produciéndose para el 2005 la cantidad de 962.785 t, con un rendimiento promedio de 4,56 t/ha, en una superficie de 210.726 ha (FEDEAGRO, 2005), siendo este cereal el único cultivo donde se tiene un excedente de producción.



Arroz frito a la cantonesa



Ingredientes:

- 300 gramos de arroz.
- 100 gramos de guisantes.
- 100 gramos de jamón dulce, en una lonja.
- 2 ajoporros.
- 2 huevos.
- 2 cucharadas de salsa soya.
- aceite de soya para saltear.
- sal.
- pimienta blanca.

Procedimiento

Coloque el arroz en una olla y cúbralo con agua fría, llévelo a ebullición y luego de hervir tape y lleve a fuego lento durante 10 minutos, cuele y deje enfriar.

Corte el jamón en cubitos.

Con los 2 huevos haga una tortilla y píquela.

Corte las hojas del ajoporro en julianas y sofría ligeramente en un caldero con 3 cucharadas de aceite.

Agregue los guisantes, la tortilla y el jamón, remueva bien.

Agregue el arroz frío, la salsa de soya, sal, pimienta y remueva evitando que se formen grumos.



Arroz con pollo y champiñones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo en trocitos.
- 1 lata de champiñones.
- 2 tajadas de jengibre.
- 1 cucharadita de maicena.
- 3 cucharadas de salsa de soya.
- 2 cucharadas de aceite.
- ½ cucharadita de azúcar.
- 2 tazas de arroz.
- 3 y ½ tazas de agua.

Procedimiento

En una olla coloque el arroz y el agua, deje hervir con la olla destapada por 5 minutos o hasta absorberse el agua.

Mezcle en un recipiente todos los ingredientes restantes.

Agregue esto sobre el arroz, tapando bien la olla y deje cocer durante 20 minutos a fuego lento.



Arroz al tomate

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de maíz.
- 1 cebolla.
- 2 tomates pelados.
- 1 cucharadita de jengibre rallado.
- ½ pimentón verde.
- 1 diente de ajo picadito.
- 2 cucharadas de cilantro picado.
- 1 papa grande picada en cubitos.
- ½ cucharadita de sal.
- ½ taza arvejas frescas o congeladas.
- 2 tazas de arroz.
- 3 tazas de agua.

Procedimiento

Corte la cebolla, tomates y pimentón en rodajas.

Rehogue en aceite caliente hasta ablandar la cebolla.

Luego agregue el resto de los ingredientes menos el arroz y el agua.

Rehogue todo por 5 minutos a fuego medio y remueva con una paleta de madera.

Agregue el arroz y revuelva bien.

Añada el agua hasta llevar a ebullición y tape por unos 15 minutos a fuego medio.





Arroz integral con espinacas

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral.
- 1 cucharadita de sal.
- 5 tazas de agua.
- 250 gramos de espinacas frescas.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 2 hojas de laurel.
- pimienta negra al gusto.

Procedimiento

Remoje el arroz por 5 minutos y escurra.

Monte a hervir el agua con la sal, corte los tallos a las espinacas y lave las hojas, luego sumérgalas en agua hirviendo con un colador de metal, por 5 minutos como máximo (reserve esta agua).

Deje enfriar y corte las espinacas finamente.

Aparte, caliente la mantequilla y las hojas de laurel; agregue el arroz y revuelva hasta quedar traslúcido.

Añada las espinacas y revuelva por un minuto, agregue el agua reservada y deje hervir, tape por 20 minutos y luego de cocido agregue la pimienta.

Arroz frito con albahaca

Ingredientes:

- 2 vasos de arroz blanco cocido.
- 1 diente de ajo bien picado.
- 3 ajíes.
- 150 gramos de champiñones.
- ½ pimentón rojo en cubitos.
- ½ cucharadita de azúcar.
- 1 cebollín.
- 3 cucharadas de salsa de soya.
- 15 hojas de albahaca.
- 2 cucharadas de aceite.

Procedimiento

Dore el ajo junto con los ajíes en un wok a fuego alto.

Agregue los champiñones y el cebollín, revuelva por 3 minutos.

Añada el pimentón, el arroz, la salsa de soya y el azúcar, revuelva por 4 minutos aproximadamente.

Agregue las hojas de albahaca y continúe revolviendo por 5 minutos más.

Arroz medicinal

Entre los grandes atributos, presenta propiedades medicinales como antidiarreico; para combatir la deshidratación; favorecer la pérdida de peso; disminución del colesterol; prevenir la formación de cálculos renales. Básicamente es utilizado como remedio popular.





Arroz frito tailandés

Ingredientes:

- 2 huevos batidos.
- 3 tazas de arroz.
- 400 gramos de camarones cocidos.
- 400 gramos de lomo de cerdo picadito.
- 4 cucharadas de pasta de tomate.
- 4 cebollines.
- 1 pimentón verde.
- 1 pimentón rojo.
- 4 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de aceite.

Procedimiento

Fría la carne de cerdo junto con el ajo, hasta dorar, en un sartén grande.

Agregue el resto de los ingredientes, menos los huevos, y revuelva bien durante unos 4 minutos hasta que se mezclen.

Vierta por encima los huevos, mezcle, tape y cocine por 3 minutos más.

Caldo de arroz

Ingredientes:

- 250 gramos de carne bovina.
- 50 gramos de zanahoria.
- 1 ajoporro.
- 4 huevos.
- ½ kilogramo de arroz cocido.
- 3 cucharadas de salsa de soya.
- sal y pimienta.

Procedimiento

Hierva la carne en 2 litros de agua, apague el fuego, saque la carne (reserve el agua) y corte en trocitos; macérela en la salsa de soya, aceite, pimienta y ajo.

Añada al caldo la carne, el ajo porro y la zanahoria, hierva y sazone.

Añada los huevos después de batirlos.

Remueva y apague el fuego, riegue el arroz en la sopa.





Arroz coreano

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz cocido.
- 8 lonjas de tocineta.
- 2 cebollas.
- una taza de crema de leche.
- 2 tomates.
- queso rallado.
- albahaca.
- pizca de sal.

Procedimiento

Saltee en una sartén la tocineta y la cebolla en tiras.

Mezcle el arroz y los ingredientes cocidos.

Añada la crema de leche, coloque por encima el tomate picadito; espolvoree la albahaca y el queso, lleve al horno.



Arroz al estilo libanés



Ingredientes:

- 350 gramos de arroz.
- 200 gramos de carne picada de cordero.
- 1 tacita de almendras tostadas.
- 1 cebolla.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de curry.
- 6 vasos de agua.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 ramita de perejil.
- sal y pimienta.

Procedimiento

Sofría en aceite caliente la cebolla picada, añada los ajos picados hasta dorar. Incorpore la carne picada, fríala un par de minutos y salpimiente.

Añada un vaso de agua con el curry disuelto, cocine durante un minuto.

Incorpore el arroz y la mitad de las almendras, saltee durante un instante y agregue el resto del agua, mezcle bien y cocine de 15 a 20 minutos a fuego medio.

Retire del fuego, espolvoree con perejil picado y el resto de las almendras.



Vino de arroz con pasas

Ingredientes:

- 450 gramos de arroz.
- 2 $\frac{1}{4}$ kilogramos de azúcar.
- 4 litros de agua.
- 100 gramos de pasas.
- 1 cucharada de levadura en grano.

Procedimiento

Entibie el agua y el azúcar.

Lave el arroz y divida las pasas en dos galones repartidos en mitades iguales, o sea, en cada galón echar 225 gramos de arroz y 50 gramos de pasas.

Agregue el agua tibia en cada galón y así, tibio, añada la cucharada de levadura.

Tape la boca de los galones con un trozo de tela durante 23 días, y transcurrido este tiempo, coloque el líquido en otro recipiente. Transfiera la preparación a los galones limpios, y coloquelas sus respectivas tapas.

Cada cierto tiempo cuele con una tela, algodón o gasa.

Arroz Árabe

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de arroz.
- ½ taza fideos cabello ángel.
- ½ taza de pasas rubias.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 1 cucharadita de curry.
- pimienta, ajo en polvo y sal.

Procedimiento

Dore el arroz con la mantequilla y algo de ajo en polvo.

Agregue los fideos hasta tornarse de color rubio.

Incorpore el curry, las pasas rubias, 3 tazas de agua hirviendo con la sal y revuelva, al hervir tape y cocine por 20 minutos.



Valor nutricional del arroz

Este rubro, en su contenido nutricional, es superior a otros cereales y alimentos, considerándose el principal grano consumido en el mundo. Entre sus valores tenemos:

Carbohidratos	(alta cantidad) 24,4 gramos/100 gramos de arroz cocido
Fibra	(baja cantidad) 0,6 gramos/1 taza de arroz blanco
Proteínas	(bajo contenido de alta calidad) 5 mg/ 1 taza de arroz cocido
Grasas	(bajo contenido) 0,4 gramos/1 taza de arroz blanco cocido
Enriquecimiento (Ley en 1998)	Tiamina 2 mg, Niacina 16 mg, Hierro 13 mg y fortificado con 0,7 mg de ácido fólico /450 gramos de arroz puro
Riboflavina (vitamina B2)	½ taza de arroz cocido proporciona el 1% del consumo requerido diariamente
Fósforo	½ taza de arroz cocido proporciona el 3% del consumo requerido diariamente
Calcio, Potasio y Sodio	se encuentran en cantidades mínimas de las requeridas a diario
Sustancias Nitrogenadas	(bajo contenido)

Arroz con naranja

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 2 tazas de arroz.
- 2 tazas de agua.
- 2 tazas de jugo de naranja.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja.

Procedimiento

Sofría el arroz en el aceite caliente y la mantequilla, revuelva continuamente por unos minutos.

Agregue el agua, el jugo de naranja, la sal y el azúcar, mezcle y deje a fuego alto hasta hervir, reduzca el fuego, espere unos minutos.

Añada la ralladura de naranja, revuelva, tape y cocine hasta que los granos abran.





Ensalada de arroz con lentejas

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz cocido.
- 2 tazas de lentejas cocidas.
- 1 taza de jamón picado en cuadritos.
- 1 paquete de cebollín picaditos.
- 1 lata de maíz en granos.
- 6 cucharadas de perejil picadito.
- sal y pimienta al gusto.

Vinagreta

- 1 ½ taza de aceite.
- ¾ taza de vinagre de vino.
- 2 cucharadas de mostaza.
- 1 cucharada de azúcar.
- picante al gusto.
- sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

En agua hirviendo, ablande las lentejas, escúrralas y enfríe.

Una las lentejas y el arroz en un bol.

Añada el cebollín, el perejil, el maíz y el jamón.

Prepare la vinagreta uniendo todos los ingredientes, mezcle y macere.

Arroz con pollo

Ingredientes:

- 1 pollo cortado en pedazos.
- adobo y pimienta, al gusto.
- 3 cucharadas de aceite.
- 3 dientes de ajo fresco, machacados.
- 1 taza cebolla cortada finamente.
- $\frac{3}{4}$ taza de pimiento verde, cortado finamente.
- 3 tazas de agua.
- 1 sobre de cubitos en polvo con sabor a pollo.
- 1 cucharadita de alcaparras sin semillas.
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de arroz (grano largo).
- sazónador.
- 1 lata pequeña de guisantes.

Procedimiento

Sazone el pollo con el adobo y en un caldero con aceite dore por ambos lados, reserve.

Cocine el ajo, cebolla, pimiento verde hasta que ablanden, alrededor de unos 4 minutos.

Agregue el arroz y cocine por un minuto revolviendo constantemente.

Agregue el agua, el sazónador, el cubito de pollo y suba la temperatura hasta hervir.

Luego agregue las alcaparras y el pollo que reservó, mezcle, tape y coloque a fuego bajo hasta ablandar el arroz.

Agregue los guisantes, revuelva y apague el fuego.





Arroz de manzana

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz remojado en 3 ½ tazas de agua.
- ½ taza de vino blanco.
- 4 cucharadas de mantequilla.
- 1 cucharada de sal.
- 1 taza de nueces.
- 1 taza de apio picadito.
- 2 tazas de manzana verde, pelada y picada en cuadrillos.
- 4 cucharadas de panela rallada.
- 2 cucharadas de salsa de soya.
- 2 huevos.
- 1 manzana roja con cáscara, cortada en casquitos delgados.

Procedimiento

Derrita la mantequilla con la manzana picada en cuadrillos y la panela, cocine ligeramente.

Añada el arroz ya seco, la salsa de soya, las nueces, los huevos batidos, el apio y revuelva.

Forre un molde (paredes y fondo) con papel parafinado y enmantequille de manera uniforme.

Ponga en el fondo la manzana y luego el arroz.

Antes de servir, lleve al horno precalentado a 375°C durante ½ hora.

Finalmente desmolde en la bandeja y sirva.

Ensalada de arroz

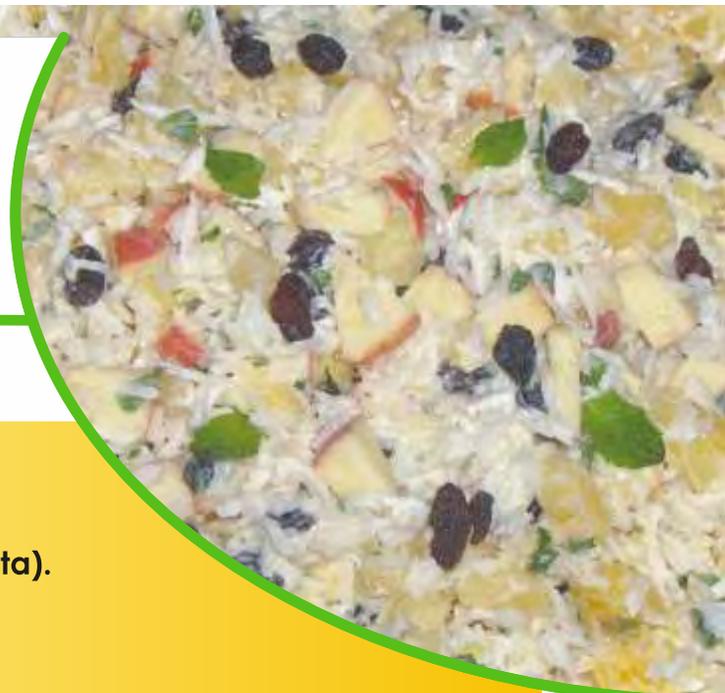
Ingredientes:

- 4 tazas de arroz cocido.
- 2 naranjas picadas.
- 2 tazas de piña picada en cuadritos (de lata).
- 4 manzanas picadas (con cáscara).
- 1 taza de uvas pasas.
- 1 taza de coco fresco rayado grueso.
- 1 porción de jugo de 1 limón.
- 2 cajitas de yogurt dulce.
- ½ taza de hierbabuena fresca picada.

Procedimiento

Mezcle el arroz con la naranja, la piña, la manzana, las uvas pasas, el coco fresco, el jugo de limón, las dos cajitas de yogurt y la hierbabuena.

Coloque en un recipiente y lleve a la nevera durante una hora.





Torticas de arroz

Ingredientes:

- ½ taza de leche.
- 3 huevos.
- 5 cucharadas de harina de trigo.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 1 pizca de sal.
- 3 tazas de arroz cocido.
- 6 cucharadas de aceite.
- ¼ taza de queso rallado (opcional).

Procedimiento

Mezcle la leche, huevos, harina de trigo, queso, azúcar y sal.

Agregue el arroz que este bien suelto y revuelva.

En el aceite bien caliente agregue la mezcla en pequeñas porciones y déle forma circular con una cuchara, dore por ambos lados, retire y coloque en papel absorbente.

Arroz blanco

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz.
- 4 tazas de agua.
- 1 cebolla.
- 1 pimentón.
- 2 dientes de ajo pelados.
- 2 cucharadas de aceite.
- sal al gusto.

Procedimiento

Ponga a hervir el agua con la sal, el aceite, el ajo, la cebolla y el pimentón por algunos minutos.

Agregue el arroz lavado y escurrido, deje cocinar hasta que comience a secarse, tape y deje a fuego lento por unos 15 a 20 minutos.





Arroz integral

Ingredientes:

- 3 ½ tazas de agua.
- 1 cucharada de aceite de maíz.
- 1 ½ cucharadita de sal.
- 1 ½ tazas de arroz integral.

Procedimiento

Hierva el agua con la sal y el aceite, agregue el arroz y cocine a fuego medio hasta secar el agua.

Baje el fuego, tape la olla y deje cocinar a fuego muy bajo hasta suavizar el arroz.

Variedades

Históricamente el INIA ha realizado mejoramiento en el cultivo de arroz desde la década de los 50 con la finalidad de superar problemas de enfermedades. Hacia la década de los años 70 y 80 se abren las perspectivas de interacción internacional contando con el apoyo del Instituto Internacional de Investigación en Arroz de Filipinas y del Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT) en Colombia. Estas alianzas estratégicas dan respuesta a la necesidad de generar materiales con características promisorias en cuanto a rendimiento, calidad de grano y culinaria. Por muchos años la investigación en el INIA dio origen a múltiples variedades, entre las que destacan Araure 1, Araure 3, Palmar, Araure 4, Cimarrón, Fonaiap 1, Fonaiap 2000 y Venezuela 21 (Páez, 2004). La última variedad liberada fue Centauro en el 2007 en alianza con Fundarroz. Actualmente las variedades de *Oryza sativa* L. más cultivadas en Venezuela son Fonaiap 1, Fonaiap 2000, Venezuela 21, pertenecientes al INIA, D-Sativa de Fundación DANAC, y Fundarroz PN1 del Convenio INIA-Fundarroz.

Arroz con tomates y salchichas

Ingredientes:

- 300 gramos de arroz blanco.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cebolla picada gruesa.
- 1 pimentón rojo, picadito en cuadritos.
- 2 dientes de ajo machacados.
- ½ cucharadita de tomillo.
- 1 litro de caldo de pollo.
- 1 lata de tomate triturado.
- 2 cucharadas de albahaca cortadas en tiras.
- 175 gramos de queso cheddar rallado.
- 2 cucharadas de cebollín fresco.
- 4 salchichas grandes de pollo.
- 1 hoja de laurel.
- 3 cucharadas de queso parmesano.

Procedimiento

Sofría la cebolla y el pimentón hasta ablandar; luego agregue el tomillo, el ajo y siga sofriendo por un minuto más.

Agregue el arroz y remueva hasta que esté transparente.

Añada el caldo, el tomate, el laurel y cocine hasta que el caldo se haya consumido casi todo.

Por último agregue la albahaca, el queso cheddar, el cebollín y las salchichas, tape y meta al horno por 25 minutos precalentado a 180°C, espolvoree el queso parmesano.





Arroz a la mexicana con guisantes

Ingredientes:

- 400 gramos de arroz blanco.
- 1 cebolla grande picada.
- 3 dientes de ajo machacados.
- 1 lata de 350 gramos de tomates pera.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 litro de caldo de pescado.
- 1 cucharada de pasta de tomate.
- 1 ají picante.
- 175 gramos de guisantes descongelados.
- 4 cucharadas de cilantro fresco picado.
- sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

Cubra el arroz con agua caliente y deje en remojo 15 minutos, escurra bajo el chorro de agua fría.

Ponga la cebolla y el ajo en una batidora; prepare un puré suave y reserve, batir los tomates hasta quedar hechos puré y cuele.

Caliente el aceite en un refractario para freír el arroz por 4 minutos, remueva hasta que esté dorado o transparente.

Añada el puré de cebolla y cocine 2 minutos.

Agregue el puré de tomate y el caldo, ponga a hervir.

Agregue el ají picante partido en dos, salpimiente y baje el fuego al mínimo, tape y deje cocinar por unos 25 minutos hasta que el arroz haya absorbido el caldo, retire las 2 partes del ají.

Agregue los guisantes y el cilantro, caliente por 5 minutos más. Decore con el cilantro picado.

Arroz sucio de Louisiana

Ingredientes:

- 200 gramos de arroz blanco.
- 175 gramos de tocinetas en dados.
- 225 gramos de hígados de pollo limpios y picados.
- 225 gramos de mollejas limpias y picadas.
- 1 cebolla muy picada.
- 1 tallo de apio muy picado.
- 1 pimentón verde picado en trocitos.
- 4 dientes de ajos machacados.
- 1 cucharadita de comino molido.
- 1 cucharadita de salsa picante.
- 600 gramos de caldo de pollo.
- 3 cucharadas de perejil fresco picado.
- Sal y pimienta.

Procedimiento

Fría la tocineta hasta quedar crujiente y reserve.

En el aceite que quedó agregue las mollejas, los hígados y fríalos por 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados, reserve junto a la tocineta.

Fría la cebolla, el apio y el pimentón por 6 minutos o hasta ablandar, añada el ajo, la salsa picante y el comino.

Incorpore el arroz e impregne con la grasa, agregue el caldo, la sal y la pimienta.

A esta preparación añada la tocineta, los hígados y las mollejas y mezcle bien, tape y deje cocinar por 20 minutos o hasta que se haya consumido el líquido.

Agregue el perejil y remueva muy suavemente.





Postres

Chicha de arroz

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz.
- 1 cucharadita de vainilla.
- ½ kilogramo de azúcar.
- ½ litro de leche.
- 2 ½ litros de agua.

Procedimiento

Remoje el arroz en 1 ½ litros de agua al menos durante 24 horas, escurra y muele.

Agregue el agua de remojo y el litro restante, cocine por 25 minutos removiendo para que no se pegue, deje enfriar.

Al otro día agregue la vainilla y cuele, agregue la leche y el azúcar.





Arroz con coco

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz lavado y escurrido.
- 2 cocos.
- ½ panela.
- 1 ramita de canela.
- sal al gusto.

Procedimiento

Saque la leche de los cocos (4 tazas).

Coloque el arroz con 2 tazas de leche; al hervir agregue la panela en pedacitos, la canela y una pizca de sal, mezcle todo muy bien.

Luego de hervir unos minutos más, añada el resto de la leche de coco y deje ablandar a fuego lento.

Arroz con leche, brandy, canela y manzanas

Ingredientes:

- 100 gramos de arroz.
- 1 litro de leche.
- 2 manzanas reineta.
- 1 copita de brandy.
- 6 cucharadas de azúcar.
- canela en rama.
- canela en polvo.
- corteza de limón.

Procedimiento

Ponga la leche en una olla con una rama de canela y la corteza de limón. Una vez que esté caliente agregue el arroz y deje cocinar durante 20 minutos con la olla destapada.

Una vez pasado este tiempo, añada las manzanas peladas y cortadas en trozos, el brandy, el azúcar y deje cocer de 20 a 30 minutos.

Retire del fuego, deje enfriar y sirva, espolvoree la superficie con canela en polvo.





Torta de arroz

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz cocido.
- 6 cucharadas de queso rallado.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 2 huevos batidos.
- ½ taza de crema de leche.
- 1 taza de pan o galletas ralladas.
- 1 cucharadita de vainilla.
- azúcar al gusto.

Procedimiento

Mezcle el arroz con el queso, la mantequilla, los huevos, la crema de leche, el azúcar y la vainilla; engrase un molde y espolvoree con el pan rallado.

Agregue la preparación en el molde y coloque en el horno previamente caliente por unos 20 minutos.

Arroz con cascos de guayaba

Ingredientes:

- 1 $\frac{1}{4}$ de taza de arroz.
- 1 lata de cascos de guayaba en almíbar (de 500 gramos).
- 4 tazas de leche.
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de azúcar.
- 2 yemas de huevo.
- $\frac{1}{4}$ de taza de agua.
- cáscara de limón.
- queso crema para decorar.

Procedimiento

Precaliente el horno a 175°C; cocine el arroz en abundante agua por 5 minutos, escurra y refresque con agua fría y reserve.

Hierva la leche con una taza de azúcar y la cáscara de limón.

Agregue el arroz y cocine durante 20 minutos, removiendo con frecuencia. Luego, agregue las yemas de huevo y mezcle.

Aparte, disponga el azúcar restante y el agua en un molde, caliente a fuego lento, hasta obtener un caramelo claro, retire del fuego y mueva el molde para distribuir uniformemente el caramelo.

El caramelo debe cubrir todo el interior del molde. En el fondo del molde, coloque boca abajo los cascos de guayaba.

Vierta sobre los cascos de guayaba la mezcla de arroz, hornee en baño de maría por 15 minutos.

Luego, retire del horno, deje enfriar y refrigere por 2 horas.

Disponga boca arriba los cascos de guayaba en una fuente, y rellene con el queso crema.





Pudín dulce de arroz

Ingredientes:

- ½ taza de arroz.
- ¼ de taza de pasas.
- 3 tazas de leche.
- 1 cucharada de mantequilla.
- ¼ de taza de azúcar.
- ¼ de taza de azúcar en polvo.
- 2 clavos de olor.
- 1 ramita de canela.
- ½ cucharadita de canela en polvo.

Procedimiento

Precale el horno a 150°C. Lave, escurra el arroz y reserve. Cocine la leche con los clavos y la canela a fuego bajo por 5 minutos.

Retire del fuego, cuele y deje refrescar.

Mezcle el arroz con el azúcar en polvo. Engrase un molde bajo y coloque la mezcla de arroz y azúcar.

Vierta por encima la leche, el azúcar y las pasas.

Ponga unos puntos de mantequilla y espolvoree con canela en polvo.

Hornee durante 30 minutos, retire del horno y revuelva con cuidado por debajo de la capa superior endurecida.

Lleve nuevamente al horno por 30 minutos más y repita la operación anterior. El pudín debe quedar cremoso, con una capa dorada por encima.

Postre de arroz con chocolate

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz.
- 1 taza de guindas rojas picadas.
- ½ taza de chocolate en polvo.
- 4 tazas de leche hirviendo.
- ½ taza de mantequilla.
- 1 taza de azúcar.
- guindas enteras para decorar.

Procedimiento

Sofría el arroz en la mantequilla, hasta que esté bien dorado.

Agregue el azúcar y continúe la cocción.

Revuelva continuamente hasta que el arroz quede acaramelado.

Luego, vierta la leche hirviendo y cocine a fuego bajo, hasta que el arroz ablande.

Minutos antes de terminar la cocción del arroz, agregue el chocolate y las guindas.

Cuando el arroz esté listo, retire del fuego y deje refrescar. Luego distribuya el arroz en copas o dulceras individuales, decórelas con las guindas enteras y refrigere antes de servir.





Arroz de café con leche

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de café instantáneo.
- 6 cucharadas de arroz.
- 1 litro de leche.
- 3 cucharadas de leche en polvo.
- 9 cucharadas de azúcar.
- 1 pizca de sal.

Procedimiento

Ponga la leche a hervir, en el momento que empiece a cocer, añada la leche en polvo y remueva hasta que se disuelva por completo.

Agregue el azúcar y disuelva al fuego, sin dejar de remover para que no se pegue de la olla.

En una olla de presión, coloque el arroz sin lavar y cúbralo de agua, añada una pizca de sal y cocine durante cinco minutos o hasta que se evapore el agua por completo.

Vierta la leche hirviendo sobre el arroz, tape la olla y deje cocinar a fuego medio durante 15 minutos más.

Apague el fuego, cuando pierda presión y se pueda abrir la olla, añada el café instantáneo y mueva durante unos minutos para que el arroz resulte cremoso.

Deje enfriar el arroz y sívalo con nata líquida.

Arroz con miel

Ingredientes:

- ½ kilogramo de arroz.
- ½ kilogramo de miel.
- ralladura de un limón.
- canela en rama.
- agua.

Procedimiento

Hierva el arroz en agua unos 15 minutos.

Aparte, hierva la miel en un recipiente unos 3 o 4 minutos.

Incorpore el arroz bien escurrido sobre la miel.

Agregue la ralladura del limón y la canela, deje hervir 5 minutos.

Coloque después en un plato grande, alise la superficie y sirva frío.



Clases de arroz

Las variedades de arroz se pueden clasificar de acuerdo con dos criterios principales:

Tamaño del grano:

Existen variedades de grano largo (culinariamente son más esponjosos y menos pegajosos), grano medio (más pegajosos, con mucho almidón y se deshacen muy fácilmente) y grano corto (especial para paellas).

Proceso de tratamiento

Genera cuatro tipos:

Variedades integrales (larga cocción y más oscuro porque mantiene su cubierta externa que posee los nutrientes esenciales, es de superior calidad).

Variedades blancas (corta cocción, más apetecible, menor calidad nutricional, pasa por tres procesos: blanqueo o descascarillado, pulido para hacer el grano más fuerte y abrigantado).

Variedades intermedias (retirado parcial de la cáscara).

Variedades tratadas (sometidas a tratamiento para resaltar sabor, textura o color, como el



ISBN: 978-980-318-251-9



9 789803 182519