

## Información sobre su preparación

La mayoría de los granos hoy día se limpian donde se procesan, pero puede ser que prefieras enjuagarlos. La mayoría de los arroces blancos o enriquecidos no necesitan ser lavados, en cambio arroz para sushi debe ser lavado hasta que el agua salga limpia. Puedes cocinar arroz en una olla grande de agua hirviendo, como los fideos o pasta.

1. Escoge el arroz para removerle cualquier piedra, ramita o suciedad. Pon el arroz en una fuente u olla y cúbrelo con agua fría, masajéalo suavemente, luego deja salir cualquier paja o granos flotantes al botar el agua.
2. En una olla grande, combina la cantidad de agua indicada para la cantidad de arroz que estás cocinando, como se indica abajo. Hazlo hervir, baja el calor y cúbrelo con la tapa bien ajustada. Cocínalo por la cantidad de tiempo indicada; el arroz no se debe destapar ni revolver durante este paso. Para obtener un resultado final más firme, hierve el agua primero y luego añade el arroz; permite que el agua vuelva a hervir, baja el calor y cocínalo a fuego lento, cubierto sin revolverlo, por el tiempo requerido.
3. Para revisar el arroz, remueve la tapa e inclina la olla para ver si toda el agua ha sido absorbida. Si no, cúbrelo y cocínalo por unos minutos más. Cuando ya todo el líquido haya sido absorbido, déla reposar la olla, cubierto y fuera del calor, por lo menos por cinco minutos.

### TIEMPOS DE COCCIÓN Y RENDIMIENTO

Arroz (Una taza)	Agua (tazas)	Tiempo (minutos)	Rendimiento (tazas)
Basmati Blanco	2	15	3
Basmati Integral	2	45	3
Arroz Integral	2	45	3
Arroz Blanco	2	15	3
Arroz Silvestre	2	45	3



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por **National Co+op Grocers (NCG)** para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

# El Arroz



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado  
10% pos-consumo con tinta de soya.



# El arroz

es el segundo grano más popular en el mundo, segundo sólo después del trigo. Es con frecuencia utilizado en combinación con legumbres y puede ser utilizado en todo desde sopa hasta postre. En el sudeste de Asia, el arroz es usado en sopas, curry y platillos con vegetales. Arroz pilafs son bien conocidos en la cocina del Medio Oriente y en la Mediterránea, arroz es parte de platos clásicos como las hojas de uvas rellenas, risottos (arroz tradicional italiano) y paellas.

Hay cientos variedades de arroz que se cultivan alrededor del mundo. Pero todos los arroces caen dentro de las categorías de grano largo o grano medio/corto. Todo arroz empieza como arroz integral, porque el color de la capa alrededor del grano es típicamente de color café o bronceado, pero la mayoría del arroz es pulido para removerle esa capa y entonces se denomina arroz blanco. En recetas que piden arroz blanco, se puede utilizar arroz integral, siempre y cuando ajustes el tiempo de cocción.

**El arroz arborio** es pulido para liberar el almidón del grano para que espese el caldo en un risotto cremoso, tradicional. Los arroces risotto son similares a los arroces para sushi en su contenido de almidón.

**El arroz basmati** (basmati rice) es un arroz aromático, blanco cremoso de grano largo que se cultiva en los cerros himalayos de India y Pakistan y más recientemente en California. Es el arroz preferido para comida de la India y su aromático sabor a nueces es delicioso en otros platillos de arroz también.

**El arroz basmati integral** es un cruce entre arroz integral de grano largo y arroz basmati. Puede ser utilizado en lugar de cualquiera de estos tipos de arroz en recetas.

**El arroz integral** (brown rice) es más nutritivo que el arroz blanco pulido, proveyendo más fibra, vitaminas B, calcio, hierro, vitamina E, proteína y ácido linoleico. Cuando se cocinan, los granos regordetes y redondos del arroz integral de grano corto y medio son suaves, húmedos y un poco pegajosos. El arroz de grano largo se cocina más seco con una textura chiclosa.



**El arroz blanco enriquecido** (enriched white rice) es rociado con una solución de vitaminas después de removerle la fibra y el germen, luego es cubierto con proteína en polvo. Esto típicamente sólo reemplaza vitaminas B y hierro, haciendo al arroz blanco enriquecido menos nutritivo que el arroz integral.

**El arroz japónica** es una variedad que origina del Japón, caracterizado por grano corto y una textura pegajosa. El arroz japónica entero negro y el japónica integral son parientes cercanos del arroz para sushi, arroz japónica pulido. Cuando el arroz de sushi se cocina al vapor apropiadamente, mantiene su forma y a la vez se hace suficientemente pegajoso para poder moldearlo para hacer rollos de sushi.

**El arroz de grano largo** (long grain rice) tiene granos largos, de forma cónica en ambos extremos, que al cocinarse se separan, quedan livianos, y esponjosos y funciona bien en arroces pilafs y paellas, para relleno, ensaladas, cacerolas y arroz frito.

## El arroz blanco refinado

(refined white rice) es arroz que ha sido descascarado, refinado (la fibra y germen se le han removido) y “pulido” para que se vea liso y brillante.



## Arroz dulce o arroz glutinoso

(sweet/glutinous rice) tiene un alto contenido de almidón lo cual lo hace bien pegajoso cuando se cocina. Tradicionalmente se usa en Japón, más notablemente en el pastelito gomoso de arroz, mochi.

**Arroz wehani** (wehani rice) fue desarrollado en California de semilla que vino originalmente de India. Sus enormes granos ámbar son similares a los del arroz silvestre en textura, y, al cocinarse, parecidos al arroz integral en sabor, y huelen a nuez, como huelen las palomitas de maíz.

**Arroz Silvestre** (wild rice) es café oscuro, delgado, y más largo que arroz de grano largo. Arroz silvestre no es ni siquiera arroz, sino la semilla de un tipo de zacate acuático relacionado más cercanamente con el maíz que con el arroz. Tiene un sabor térreo a nuez y una textura suave. Es también sustancialmente más nutritivo que el arroz, teniendo doble de proteína y muchas veces más de nutrientes. Aunque es nativo de la región centro norte de Estados Unidos, California y las regiones de las Montañas Rocosas todas producen arroz silvestre.

## CONSEJOS PARA SU ALMACENAMIENTO

Para guardarlo indefinidamente, guarda arroz seco sin cocinar en un recipiente hermético en un lugar fresco, seco. El arroz cocinado se mantiene en el refrigerador por 5 días; el arroz cocinado es bueno para congelarlo, por lo tanto cocinar grandes cantidades y congelar lo sobrante puede reducir tiempo y facilitar la preparación de comidas entre semana.