



#MAYOCELIACO

RECETAS DE COCINA



ARROZ AL CURRY PARA 4 PERSONAS

RECETA DE SANDRA GARCIA

INGREDIENTES:

- 400gr arroz brazal
- 2 c/s curry
- 2c/s curcuma
- Tacos jamón de York
- 1 tortilla francesa de 2 huevos
- Pechuga de pollo a trozos
- Zanahoria a dados

ELABORACION:

1. Cocer el arroz
2. En una sartén con aceite sofreír la cúrcuma y el curry.
3. Añadir los trozos de pollo y cocinarlo.
4. Añadir la zanahoria, que quede crujiente y después añadir los tacos de York
5. Añadir el arroz y la tortilla
6. Salpimentar y añadir más especia si lo vemos conveniente

ARROZ CON LECHE

RECETA DE BEATRIZ HERRANDO

INGREDIENTES:

- 115 gr de arroz Brazal normal
- 1 litro + 1/4 litro de leche
- 1 corteza de limón (sólo cáscara para que no amargue)
- canela en polvo
- 125 gr de azúcar
- 1 brick de 200 ml de nata líquida sin gluten para repostería (así queda más cremoso que con la nata de cocinar)

ELABORACIÓN:

1. Ponemos todos los ingredientes (excepto la canela en polvo) a cocer a fuego lento en una soperá durante 30/35 minutos sin dejar de remover
2. Una vez esté cocido el arroz, agregamos el azúcar y dejarlo cocer unos 10 minutos más siguo removiendo
3. Lo echamos en una fuente, espolvoreamos con canela en polvo a gusto de los comensales y lo dejamos enfriar a temperatura ambiente
4. Posteriormente, lo metemos al frigorífico

ARROZ NEGRO

RECETA DE ISA CAMPO

INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz El Brazal Maratelli
- 5 tazas de caldo de pescado (hecho con espinas y verduritas)
- 12 mejillones frescos
- 2 sobrecitos de tinta de calamar
- 1 sepia mediana
- media cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 4 ajos
- 4 galeras y 4 gambones
- laurel

ELABORACION:

1. Primero preparamos el caldo de pescado con restos del pescado que tenga y unas verduritas (mejor casero).
2. Mientras, hacemos el sofrito de la cebolla, el pimiento rojo y los ajos bien picado (lo hago con la picadora).
3. Cuando ya este casi, añadimos la sepia cortada a trocitos pequeños durante unos minutos.
4. Una vez cocinado esto, incorporamos el arroz para nacararlo.
5. Le damos unas vueltas y cuando esté bien suelto y ha cogido todos los sabores, echamos el caldo con la tinta de calamar disuelta y el laurel.
6. Lo dejamos 15 minutos a fuego vivo y apagamos para que se acabe de hacer tapado otros cinco.
7. 10 minutos antes de que termine de hacerse colocamos encima los mejillones frescos, las galeras y/o gambones.

BOLITAS DE ARROZ O RISOTTO CON O SIN SORPRESA

RECETA DE ISABEL MATESANZ

INGREDIENTES:

- 250 gr arroz
- 900 ml caldo, mejor si es de pollo
- 70 gr pan rallado
- 50 gr queso rallado (opcional)
- 50 gr bacon en taquitos y 50 gr para presentación (opcional)
- 1 Huevo L
- 3 cucharadas no muy colmadas de mahonesa
- Aceite de oliva virgen



HERRAMIENTAS:

- 1 Sartén
- 1 Cazuela
- 1 Bol
- 1 Plato llano
- 1 Cuchara para remover
- 1 Croqueta con el accesorio de hacer bolas (opcional)
- 2 a 4 papeles de cocina

ELABORACION:

DEL ARROZ

1. Calentamos el caldo de pollo en un cazo.
2. Mientras se calienta verteremos un buen chorro de aceite de oliva virgen en una cazuela y calentamos a fuego medio.
3. Cuando el aceite esté caliente añadir el arroz para freírlo durante 1 minuto mientras se remueve frecuentemente con una cuchara para evitar que se ponga blanco o se tueste.
4. Verteremos el caldo, removemos un poquito para que los granos queden bien sueltos y cocerlo durante 14 minutos desde que comience a hervir.
5. Cuando esté cocido apagamos el fuego y dejar templar.
6. Si te gusta el risotto, añadimos el queso, mezclamos bien y dejamos templar.

7. Mientras esperamos que se temple el arroz freír los taquitos de bacon con un chorrito de aceite de oliva virgen, si queremos rellenar las bolitas, pero puedes prescindir de los taquitos o cambiarlos por otro ingrediente que te guste.
8. Cuando el arroz esté templado volcarlo a un bol y añadir la mahonesa, mezclar bien, tapar con un film y meter en el frigorífico unos 20 minutos, lo justo para que termine de perder calor, pero no se enfríe mucho.
9. Si has añadido queso mejor no meter en el frigorífico para que no endurezca mucho.

DE LAS BOLITAS

1. Se pueden hacer con las manos, primero presionando un poco entre los dedos de las dos manos para juntar bien los granos y después dando forma redonda con los dedos.
2. Reservar sobre un plato.
3. Yo prefiero utilizar una croqueta porque quedan más pretas y bien redondas.
4. Si prefieres poner en el centro un taquito de bacon, o tu ingrediente preferido, acuérdate de introducir uno dentro de la bolita.
5. Una vez hecha cada bolita pasarla por huevo y pan rallado y reservar hasta terminar con todo el preparado. Salen unas 25 bolitas.
6. En una sartén con aceite caliente a fuego medio freímos las bolitas como si de croquetas se tratara y escurrir sobre papel de cocina en un plato para retirar el aceite sobrante.
7. Presentar sobre una fuente o bandeja acompañadas de una ensalada, los taquitos sobrantes encima o de la manera que más te guste, incluso se pueden presentar como guarnición de tu plato favorito.