



# ARROZ



## Un arroz para cada receta

Es un emblema en la cocina de los hogares ecuatorianos. El fiel compañero de todo tipo de recetas, que eleva el gusto culinario de los platillos en los que se lo adiciona. ¿Sabía que le ofrecemos diversos tipos de arroz, cada uno con cualidades específicas? Le invitamos a descubrir qué hace especial a cada grano y cómo usarlos asertivamente, según lo que quiera preparar.

**¡Buen provecho!**

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,  
la calidad y  
el servicio

no  
cuestan  
más

**MEGAMAXI** **SUPERMAXI**  
LO MÁXIMO! el placer de comprar

# RISOTTO O ARBÓREO

## El más gourmet

### Características

- Su cualidad principal es su grano redondo y elevada cantidad de almidón, que hacen que, al prepararlo, quede más aglutinado, porque absorbe más líquido.
- Cuando lo cocina, sus granos se pegan entre sí, lo que le da su textura cremosa tan particular.
- Absorbe bien sabores, colores y combina bien con otros ingredientes, sobre todo champiñones y mariscos, por lo que puede servirlo como platillo principal.

### Su uso más común

Un emblema de la cocina italiana, dando base a varios de sus platillos más representativos.

### Para qué se utiliza

- Risotto
- Arroz meloso
- Sopa de arroz arbóreo
- Croquetas



### Tips

- Si lo va a preparar con pollo es mejor sellar el ave antes, porcionarla y dejar que repose unos minutos. Si adiciona la carne cruda, el risotto se oscurece.
- Use siempre caldo caliente para cocinar el risotto. El caldo frío puede detener el proceso de cocción y afectar la textura.
- Sofría el arroz en aceite o mantequilla antes de añadir el caldo. Esto ayuda a sellar los granos y aporta un sabor adicional.
- Use vino blanco seco. Cocine hasta que se evapore completamente antes de añadir el caldo. El vino agrega complejidad y sabor al plato.

### Cocción

Costa: 500 ml de caldo de pollo y ½ taza de vino blanco por 1 ½ tazas de arroz. Sierra: 500 ml de caldo de pollo y ½ taza de vino blanco por 1 taza de arroz. Añada más caldo hasta cocinar. Tiempo de cocción: Costa: 12 - 15 minutos. Sierra: 15 - 18 minutos.



## Risotto de verduras y pollo

### INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz risotto
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ taza de cebolla blanca picada
- ¼ de taza de perejil finamente picado
- 4 muslos de pollo deshuesados y cocidos
- 2 tazas de brócoli cocidos
- 4 tomates rojos picados y sin semillas
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 tazas de champiñones rebanados
- 2 dientes de ajo
- 3 hojas grandes de albahaca fresca picada
- 6 tazas de consomé de pollo con poca sal
- Aceite de oliva al gusto

### PREPARACIÓN

- Rocíe una sartén grande con un chorrito de aceite de oliva. Caliente a fuego medio.
- Agregue los champiñones, cebolla y ajo. Cocine y revuelva hasta que estén suaves.
- Añada el perejil, reservando una cucharada para la decoración, y albahaca. Cocine y revuelva durante un minuto.
- Coloque el consomé de pollo en una cacerola mediana y hierva a fuego alto.
- Incorpore el arroz a la mezcla de champiñones, cocine y revuelva a fuego medio por dos minutos.
- Vierta el consomé de pollo a la mezcla de champiñones, media taza a la vez, revolviendo constantemente hasta que el caldo se haya absorbido, antes de agregar la siguiente media taza.
- Continúe colocando consomé y revolviendo, hasta que el arroz esté suave y la mezcla cremosa.
- Agregue el pollo, brócoli, tomates, sal y pimienta.
- Cocine y revuelva hasta que esté bien caliente.
- Espolvoree con queso y perejil.

# INTEGRAL

## El más saludable

### Características

- Es considerado 'integral' porque su grano está sin pulir, desprovisto únicamente de su capa protectora.
- Conserva la piel que rodea al grano, en la que están la mayoría de nutrientes.
- Tiene las mismas calorías que el arroz blanco común, pero gracias a sus nutrientes y fibra, se lo recomienda si quiere cuidar la línea.

### Su uso más común

Para todas sus recetas fit, ya que aporta un extra de nutrientes.

### Para qué se utiliza

- Ensaladas
- Buddah Bowls
- Relleno de burritos
- Como guarnición saludable

### Tips

- Es aconsejable prepararlo en olla de presión, puesto que es un grano más duro, con la flor ya reventada.
- Sirva como acompañamiento para proteínas magras como pollo, pescado o tofu, proporcionando una combinación equilibrada de carbohidratos y proteínas.
- Es mejor dejarlo reposar y enfriar dentro de la olla tapada. Esto permite que el vapor residual termine de cocinar el arroz y mejora la textura.
- Remoje el arroz integral durante algunas horas o durante la noche antes de cocinarlo. Esto puede reducir el tiempo de cocción y hacer que los nutrientes sean más fácilmente absorbibles.

### Cocción

Costa: 1 ½ tazas de agua por 1 taza de arroz. Sierra: 2 tazas de agua por 1 taza de arroz.  
Tiempo de cocción: Costa: 15 - 30 minutos/ Sierra: 25 - 40 minutos.





# ENSALADA DE ARROZ Y MANZANA

## INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz integral cocido
- 1 manzana roja
- 1 manzana verde
- 4 cucharadas de yogurt natural
- 3 cucharadas de jerez
- 2 cucharaditas de curry
- 1/3 de taza de pasas rubias
- 1/2 taza de apio pelado y picado en dados pequeños
- 1 pizca de clavo de olor molido
- Sal, pimienta y zumo de limón al gusto

## PREPARACIÓN

- En un *bowl* combine el yogurt, jerez, curry y clavo.
- Salpimiente y revuelva bien hasta incorporar todo y obtener una mezcla amalgamada.
- Reserve en la refrigeradora.
- Descorazone las manzanas, pélelas y córtelas en dados.
- Páselas por zumo de limón para evitar que se oxiden.
- Incorpórelas a la mezcla anterior junto con pasas y apio.
- Revuelva y, de último, agregue el arroz integral.
- Incorpórelo todo y refrigere antes de servir.

# PRECOCIDO O PARBOLIZADO

## El más sencillo

### Características

- Se lo denomina parbolizado ya que es tratado en cáscara, lavado, remojado, vaporizado y secado a temperaturas constantes, lo que le proporciona ventajas alimenticias.
- Es más seco y firme de lo común, por lo que absorbe más líquido.

### Su uso más común

Su cocción es más sencilla y rápida por lo que se recomienda para esos días cuando el tiempo apremia.

### Para qué se utiliza

- Croquetas
- Rellenos
- Guarnición
- Pastelillos de arroz
- Chaulafán



### Tips

- Aunque el arroz precocido ha sido parcialmente cocinado, enjuagarlo bajo agua fría antes de cocinarlo puede ayudar a eliminar cualquier exceso de almidón y mejorar la textura.
- Para darle más sabor, cocine en caldo de pollo, vegetales o incluso de pescado. Esto añade profundidad de sabor sin complicar el proceso.
- Agregue una pequeña cantidad de aceite o mantequilla al agua antes de hervir. Esto mejora el sabor y la textura del arroz.
- Sirva como acompañamiento para platos asiáticos, como curry o stir-fry.

### Cocción

Costa: 2 tazas de agua por 1 taza de arroz. Sierra: 2 ¼ tazas de agua por 1 taza de arroz. Tiempo de cocción: Costa: 40- 45 minutos/ Sierra: 50 - 55 minutos.



# SOPA DE ARROZ A LA ORIENTAL

## INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz precocido listo
- 6 tazas de consomé de pollo
- 3 muslos de pollo troceados
- 200 gramos de camarones pelados y desvenados
- ½ pimiento rojo cortado en dados
- 1 zanahoria pequeña picada
- 1 taza de berros troceados
- 4 hojas tiernas de nabo chino picadas
- 1 taza de arvejas precocidas
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 rama de cebolla blanca picada
- ¼ de taza de jerez
- 1 chorrito de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

- En una cacerola de fondo grueso o *wok*, caliente el aceite y sofría la cebolla hasta que esté ligeramente transparente. Incorpore zanahorias, pimientos, pollo, camarones y jengibre.
- Dore por cinco minutos hasta extraer el sabor de las carnes.
- Incorpore el consomé, arroz, sazone con sal y pimienta.
- Cocine por 10 minutos.
- Añada los berros, nabo, arvejas e incorpore el jerez.
- Cocine por cinco minutos más.
- Sirva caliente.

# SUSHI

## Para un gusto nipón

### Características

- Su grano es redondo y sus propiedades similares al risotto. Encapsula los líquidos lo que le da su consistencia pegajosa.
- La pegajosidad del arroz ayuda a que los ingredientes se mantengan en su lugar.
- Es indispensable trabajarlo en frío.

### Su uso más común

Un ícono de la cocina asiática – japonesa, empleado en diversidad de platillos de este país

### Para qué se utiliza

Sushi

Bowls asiáticos

Nigiris (Pequeñas bolas de arroz con una fina capa de pescado, mariscos o huevo)

Sushirrito (burrito de sushi)

### Tips

- Cocine el arroz utilizando un método de cocción al vapor o una arrocera. Si cocina en olla, evite levantar la tapa para mantener la humedad.
- Mezcle vinagre de arroz, azúcar y sal para crear el aderezo para el arroz. Caliente la mezcla ligeramente para que sea más fácil de incorporar.
- Utilice un abanico o un utensilio para ventilar mientras mezcla el arroz. Esto ayuda a que se enfríe más rápido y a que la textura sea adecuada para los rollos.
- Emplee utensilios de madera o plástico para mezclar este arroz. Evite utensilios de metal, ya que pueden afectar el sabor y la textura.

### Cocción

Costa: 2 tazas de agua por 1 ½ tazas de arroz. Sierra: 3 tazas de agua por 2 tazas de arroz.  
Tiempo de cocción: Costa: 20 minutos/ Sierra: 6 minutos en olla de presión y dejar reposar por 15 minutos.







## URAMAKI – SUSHI DE CAMARÓN

### INGREDIENTES

- 1 porción de arroz sushi preparado
- 2 láminas de alga nori
- 8 camarones pelados y desvenados
- 4 cucharadas de ajonjolí
- 1 aguacate
- Mayonesa y salsa de soya al gusto

### PREPARACIÓN

- Coloque un palillo a lo largo de los camarones para evitar que se arqueen durante la cocción. • Llévelos a ebullición en agua salada por un minuto. • Retírelos y póngalos en agua helada. • Corte en láminas el aguacate. • Disponga la lámina de nori en la rejilla y sobre ella coloque el arroz presionándolo ligeramente; cubra completamente el alga y deje un grosor de medio centímetro. • Rocíe con el ajonjolí y con mucho cuidado dele la vuelta al alga, de manera que sea el arroz el que quede en la parte inferior. • Coloque el aguacate en la mitad del alga, camarones y, con una manga, mayonesa. • Enrolle presionando la esterilla ligeramente. • Retire de la esterilla y corte en dos porciones; únalas y corte en cuatro con un cuchillo muy filo y humedecido. • Sirva acompañado de salsa de soya. • Repita la misma operación con el alga restante.

# BLANCO

## El de todos los días

### Características

- El más común de todos. Cuando pensamos en arroz, usualmente es esta variedad, la guarnición predilecta de los platos ecuatorianos.
- De este arroz se pueden obtener dos variedades adicionales:
  1. Envejecido. Se lo conoce de esta manera porque se lo almacena por hasta siete meses, para que su textura sea más graneada, seca y no se aglutine.
  2. Vitaminizado. Es, comúnmente, arroz blanco o envejecido, pero fortificado con vitaminas y minerales que elevan su poder nutricional.



### Su uso más común

Nuestro arroz ecuatoriano de siempre. Ideal como guarnición de platos nacionales como menestras y secos.

### Para qué se utiliza

- Arroz con leche
- Guarnición de menestras y secos
- Arroz marinero
- En sopas como el aguado de pollo
- Postres
- Bebidas

### Tips

- Si le gusta el cocolón, puede adicionar aceite una vez que se haya evaporado el 70% del líquido, bajar la llama a mínimo, cubrir la olla con papel aluminio y tapar.
- Lave el arroz con agua fría antes de cocinar, no menos de cinco minutos para que esté en su punto.
- Si cocina el arroz envejecido en olla de presión, cuando empieza a sonar, reduzca la llama al mínimo, cuente 12 minutos, apague y deje reposar por 15 minutos, sin abrir la olla. Pasado este tiempo, abra y revuelva. El grano quedará abierto y desgranado.
- Si quiere un arroz diferente, prepare un refrito con cebolla larga, aceite y ajo. Coloque el arroz a lo que el ajo esté bien dorado.
- El arroz vitaminizado no se debe lavar, puesto que al hacerlo se pierden las vitaminas.

### Cocción

Costa: 1 taza de agua por 1 taza de arroz. Sierra: 1 ½ tazas de agua por 1 taza de arroz.

Tiempo de cocción: Costa: 20 -25 minutos/ Sierra: 30 - 35 minutos.



## DULZURA DE ARROZ (ARROZ BLANCO)

### INGREDIENTES

- 1 taza de arroz blanco cocido
- 60 gramos de chocolate semidulce rallado
- ¼ de taza de azúcar granulada
- 1 taza de agua
- ½ taza de leche condensada
- 2 tazas de leche hervida
- 1 pizca de sal
- ¼ de cucharadita de vainilla
- ½ taza de crema chantillí

### PREPARACIÓN

- En una cacerola combine el chocolate, azúcar, agua y leche condensada. • Lleve a ebullición, reduzca la llama y cocine a fuego lento por tres minutos. • Agregue la leche, arroz, sal y vainilla. • Bata con una cuchara de madera y cocine por dos minutos más. • Retire del fuego, deje reposar y disponga la preparación en copas. • Decore con la crema chantillí y grageas de colores.



## ARROZ EN PAPILOTE (ARROZ ENVEJECIDO)

### INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz envejecido
- 200 gramos de nueces
- 50 gramos de mantequilla
- 100 gramos de jamón serrano picado
- ½ taza de crema de leche
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 copa de vino blanco seco
- Sal, pimienta, perejil y queso parmesano rallado

### PREPARACIÓN

- Derrita la mantequilla en una olla y, removiendo lentamente, añade jamón y vierta vino. • Cocine hasta evaporar el licor e incorpore el arroz. • Sin dejar de remover, agregue, poco a poco, caldo y crema de leche. • Cocine el arroz, trocee las nueces, añádalas y reserve algunas para decorar. • Pique el perejil e incorpórelo a la cocción, junto con un puñado de queso parmesano rallado. • Salpimiente al gusto. • Remueva y controle la cocción hasta que se haya absorbido el líquido. • El arroz no debe cocinarse por más de 15 minutos. • Retire del fuego, pase la preparación del arroz a un sobre de aluminio, ciérrelo muy bien por los bordes y llévelo al horno precalentado a temperatura media. Hornee durante 15 minutos más. • Decore con nueces y sirva.



## PONCHE DE ARROZ Y FRESAS (ARROZ VITAMINIZADO)

### INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz vitaminizado cocido
- 1 taza de zumo de manzana
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de rodajas de fresas frescas (reserve algunas para decoración)
- 1 taza de yogurt de fresa
- Azúcar al gusto

### PREPARACIÓN

- Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.
- Licúe hasta obtener una mezcla bien amalgamada.
- Ponga en vasos altos, decore con rodajas de fresas, introduciéndolas en el ponche. • Sirva.

VER MÁS RECETAS

