



Cocina Comida   
**Saludable**

# **Arroces del mundo: 3 recetas infaltables en tu cocina**

 cocinacomidasaludable

[www.cocinacomidasaludable.com](http://www.cocinacomidasaludable.com)





## Arroz con pollo colombiano

Esta receta es un clásico colombiano irresistible, es deliciosa, completa y muy rendidora. Y aunque parece compleja, realmente no lo es, solo requiere un poco de tiempo para cocinar el pollo, desmecharlo y por supuesto elaborar el arroz base aprovechando el caldo que queda después de cocer el pollo. ¡Anímate a preparar y deleitar familiares y amigos con este arroz con pollo lleno de sabor!

### Ingredientes (6 porciones):

- 2 tazas de arroz blanco crudo previamente lavado y escurrido
- 600 g de pechuga de pollo cocida y desmechada
- 4½ tazas de caldo de la cocción de la pechuga de pollo
- ½ taza de salsa de tomate casera (la receta está disponible en nuestro perfil de Instagram)
- 1 cebolla blanca mediana

- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 tomate grande maduro rallado
- 1 pimentón grande en tiras delgadas
- ½ cucharada de achiote en polvo
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 3 tazas de verduras mixtas cocidas (yo usé arveja, zanahoria y habichuela)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal marina y pimienta al gusto

### Preparación:

- Nota: Te sugiero cocinar el arroz blanco con anticipación, de preferencia un día antes de preparar el arroz con pollo, así te quedará suelto y esponjoso. Primero cocina el arroz, para esto sofríelo en un chorrito de aceite de oliva por 2 minutos. Puede ser en la olla arrocera o una olla normal. Agrega el caldo de pollo, sal y pimienta al gusto y cocina hasta que seque el líquido casi por completo. Pasado este tiempo remueve el arroz con un tenedor, tapa y cocina a fuego muy bajo por 15 minutos más para que termine de secar y se cocine por completo. Deja enfriar el arroz y reserva en la nevera hasta el otro día.
- En una olla grande, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo por 5 minutos a fuego medio bajo.
- Añade el tomate, el pimentón, el achiote y el comino. Sofríe de 5 a 8 minutos más a fuego medio.
- Incorpora el pollo desmechado, las verduras cocidas, la salsa de tomate, sal y pimienta al gusto. Cocina a fuego alto por 3 minutos.
- Por último, agrega el arroz cocido y mezcla muy bien para integrar sabores. Apaga el fuego, tapa y deja reposar la preparación por 15 minutos antes de servir y disfrutar.

# Arroz oriental

Un arroz con sabores orientales casero, más saludable, con ingredientes frescos y sobre todo muy delicioso, sí es posible. ¡Una receta para sorprender, compartir y deleitar!

## Ingredientes (5 porciones):

- 2 huevos
- 600 g de arroz cocido y frío (4 tazas aprox.)
- 300 g de pechuga de pollo cruda en cubos de un bocado o tiras delgadas
- 300 g de camarón crudo desvenado y descongelado
- 2 dientes de ajo rallados
- ½ cucharada de jengibre fresco rallado
- 2 ramas de cebolla larga o junca picada incluida la parte verde
- ½ pimentón rojo grande en cubitos
- 1 taza de zanahoria en cubitos
- 1½ taza de raíces chinas
- 1 cucharada de miel
- 4 cucharadas de salsa de soya
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen o de ajonjolí o mitad y mitad (2 de oliva y 2 de ajonjolí)
- Sal marina y pimienta al gusto

## Preparación:

- Inicia preparando la tortilla, para esto, bate los huevos con sal marina al gusto hasta homogenizar. En un sartén o wok a fuego medio y engrasado vierte los huevos batidos por toda la superficie para hacer una tortilla, cocínala de ambos lados hasta que se vea levemente dorada. Retírala del fuego, dóblala a la mitad y córtala en tiras delgadas, reserva.
- En el mismo wok o sartén a fuego alto, agrega una cucharada de aceite y saltea el pollo con una cucharada de salsa de soya por 3 minutos. Cuando el pollo cambie de color añade los camarones y saltea otro minuto. Retíralos del sartén y reserva.
- Nuevamente en el mismo sartén añade las 3 cucharadas de aceite restantes y sofríe la cebolla, el ajo, el jengibre, la zanahoria y el pimentón entre 5 a 8 minutos revolviendo eventualmente para que no se quemen los ingredientes.
- Incorpora las raíces chinas, las 3 cucharadas de soya restantes, la miel y rectifica sabores con sal y pimienta al gusto.
- Añade el arroz cocido y mezcla muy bien para integrar sabores.
- Finalmente agrega los camarones, el pollo y el huevo que habías reservado, mezcla muy bien y cocina a fuego medio alto por 3 minutos.
- Retira del fuego, sirve caliente con un poco de cebollín o cebolla verde picada por encima y disfruta.





## Moros y cristianos

De la hermosa Cuba para el mundo llega este increíble pero sencillo arroz con frijoles negros que te encantará. Es una receta festiva, alegre y muy deliciosa que requiere de algunos trucos para que el arroz quede suelto y bien gustoso.

### Ingredientes (4 porciones):

- 250 g de frijoles negros remojados desde la noche anterior
- 1 taza de arroz crudo
- ½ cebolla blanca finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 tomate maduro grande finamente picado o rallado
- ½ pimentón en julianas o tiras delgadas
- ¼ cucharadita de comino en polvo
- ¼ cucharadita de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal marina y pimienta al gusto

### Preparación:

• Elimina el agua de remojo de los frijoles y enjuégalos varias veces con abundante agua limpia. Agrégalos a la olla a presión con 2 litros

de agua y sal al gusto. Cocíalos de 15 a 20 minutos a fuego alto contando desde que la olla comienza a pitar. Los frijoles no deben quedar muy blandos, ya que se terminarán de cocinar con el arroz.

- Retira los frijoles del fuego y cuando toda la presión de la olla haya bajado, retira la tapa, cuela los frijoles y reserva 3 tazas del agua de la cocción y 2 tazas de frijoles cocidos. Si te quedan frijoles los puedes usar para otra receta.
- Lava el arroz un par de veces o hasta que el agua salga limpia y reserva. Esto ayudará a que el arroz no quede pegajoso.
- En una olla, sofríe a fuego medio bajo la cebolla y el ajo por 5 minutos.
- Agrega el tomate, el pimentón, el comino y el orégano y sofríe otros 5 minutos más.
- Añade el arroz lavado, los frijoles cocidos y el agua de la cocción que habías reservado y el laurel. Mezcla muy bien, rectifica sabores con sal y pimienta al gusto y cocina a fuego alto entre 10 y 15 minutos.
- Cuando el arroz absorba casi toda el agua, tapa y cocina otros 15 minutos a fuego mínimo para que termine de secar.
- Pasado este tiempo, apaga el fuego, destapa el arroz y remuévelo con un tenedor para evitar que se compacte y quede más suelto.
- Tapa nuevamente y deja reposar 10 minutos antes de servir y disfrutar.