



ARROZ CON JAMÓN Y GUISANTES COCINADO EN PAELLA

Ingredientes (para 4 personas): 400 gr. de arroz senia o bahía, 50 gr. de pimientos rojos de lata, 150 gr. de guisantes de lata, media cebolla, un tomate, 100 gr de jamón serrano, 1500 cc de caldo de ave, 100 cc de aceite de oliva, unas hebras de azafrán, sal a gusto.

• **COMENTARIO SOBRE LOS INGREDIENTES:**

- Los puristas opinarán que utilizar pimientos y guisantes de lata no es adecuado. Quizá los paladares (las papilas gustativas) muy entrenados puedan encontrar diferencia.
- Si no se quiere preparar el caldo de ave aparte se pueden disolver una pastilla y media de preparado de caldo en cubitos en 1500 cc. de agua.
- Las cantidades se pueden variar al gusto excepto las de aceite, arroz y caldo.

Preparación:

1. Preparar el tomate, la cebolla, los guisantes, los pimientos y el jamón para el sofrito. Se deben cortar en pequeños trozos de no más de 1 cm.
2. Preparar el caldo de ave. Si se utilizan cubitos de caldo basta deshacerlos sobre 1500cc (1.5l) de agua y calentar al microondas. Se puede añadir el caldo frío sobre la paella, pero supone una importante pérdida de tiempo hasta que rompa a hervir. Calentándolo en el microondas se ahorra mucho tiempo.
3. Poner la paella sobre el fuego y echar el aceite. Es el momento de observar si la paella está bien nivelada. El aceite debe extenderse uniformemente por todo el fondo.
4. Cuando el aceite esté caliente sofreír cebolla, tomate, pimiento, guisantes y jamón durante 3 a 5 minutos. La fritura lenta o sofrito permite calentar los ingredientes a temperatura suficiente como para que tengan lugar las reacciones de Maillard y se añadan las notas sápidas correspondientes.
5. Añadir el caldo y cuando rompa a hervir echar el arroz en forma de lluvia. Extender el arroz uniformemente con ayuda de una cuchara de madera. Se debe reservar parte del caldo para añadirlo en caso de necesidad. Por ejemplo, echar ahora 1200cc y reservar 300cc. Esta es la única ocasión, con los granos de arroz aún enteros, en la que se puede remover el arroz. De aquí en adelante remover significa romper granos de arroz, permitir excesiva liberación de amilosa y conseguir un arroz empastado con total seguridad.
6. Cocer a fuego medio durante 10 minutos. Al principio todo el arroz está cubierto de caldo que distribuye bien el calor y se puede cocer a más intensidad. En la última parte se baja el fuego para ajustar mejor la cocción y delimitar el punto óptimo.
7. Bajar a fuego suave y cocer 10 minutos más. La solución a este problema está en reservar algo de caldo y probar el arroz a partir de los 16 minutos de cocción; si se aprecia que está demasiado entero se añade caldo caliente (unos 100 cc) muy lentamente y sin remover.
8. Cuando el arroz esté prácticamente seco pero aún ligerísimamente entero, en el estado llamado "al dente", apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos. Durante esos 5 minutos de reposo el calor que conservan los propios granos de arroz terminará de cocer el centro mientras se absorbe completamente el caldo.



CIUDALCAMPO
COLEGIO INTERNACIONAL

Paseo de las Perdices, 2 • Urb. Ciudadcampo • 28707 MADRID
Tfno.: 91 659 63 03 • Fax: 91 659 63 04 • sek-ciudalcampo@sek.es

www.sek.es

AQUÍ HAY ARROZ

(Arroz con jamón y guisantes cocinado en paella)

Ciencia con buen gusto
No me llames **Carbohidrato...**
...llámame **Glúcido**

Variedades cultivadas en España

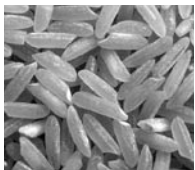


Senia y Bahía: la reglamentación permite mezclarlas para su venta. Son del grupo japónica y con un contenido de amilosa bajo que ronda el 18-19%. Como consecuencia absorbe muy bien los sabores y tiende a dar una textura final más bien pastosa. Es el auténtico arroz valenciano, sobre todo el sénia ya que el bahía se cultiva en menos cantidad. Son adecuadas para arroces caldosos y melosos y también para arroces secos, pero en este caso hace falta una especial maestría para lograr el punto de cocción adecuado sin que estas variedades lleguen a pasarse y empastarse.



Bomba: es un arroz de grano perlado o redondeado tipo japónica pero con un contenido en amilosa alto, sobre el 23-24%, por lo que su resistencia a la cocción se asemeja a las variedades indica de grano largo. Este alto contenido en amilosa le hace resistente a la sobrecocción y el reposo posterior, que aguanta bastante bien sin abrirse ni pasarse. A cambio, como ocurre con los arroces indica, absorbe peor el sabor del caldo. La resistencia a la sobrecocción le hace muy apreciado porque requiere menos atención para quedar bien de aspecto.

Balilla x Solana: La otra variedad que se puede vender bajo Denominación de Origen "Calasparra" es un híbrido denominado Balilla x Solana. Es una Variedad de grano redondo, con un 20,5% de amilosa y, por tanto, menos resistente al empastado que el bomba.



Puntal y Thaibonnet: son los dos arroces de tipo indica más cultivados en España. Ambos son tipo indica, de grano largo: El puntal tiene un contenido de amilosa de 23-24% similar al bomba; el thaibonnet llega hasta el 28%, uno de los porcentajes más altos en arroces de cultivo habitual. Adecuados para arroz blanco como guarnición o para ensaladas, utilizados en recetas de arroz seco o meloso típicas de la cocina mediterránea dan un resultado gastronómicamente pobre, aunque queden sueltos y de aspecto excelente.

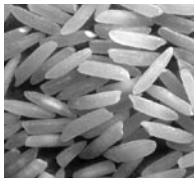
Variedades importadas



Arborio: es el arroz típico del risotto italiano. Procede de la localidad de Arborio situada en el Piemonte italiano. Es un arroz japónica de grano grande y de forma intermedia entre los perla y los largos. Su contenido en amilosa es de los más bajos, sobre 17-18%. resulta muy adecuado para la textura cremosa del risotto italiano



Carnaroli: el carnaroli es, en Italia, lo que el bomba en España. Un arroz perla, con buena absorción de sabores, pero resistente a la cocción debido a su relativamente alto contenido de amilosa, entre el 22-24%.



Basmati: es un arroz originario de las estribaciones del Himalaya en India y Pakistán. Pertenece al grupo indica, de grano largo y alto contenido en amilosa, alrededor del 24%. su característica distintiva es el aroma que desprende, que recuerda a las nueces. Adecuado para recetas específicas de la cocina hindú.

Jazmín o thai: es otro arroz aromático, en este caso cultivado en Tailandia. Tiene un contenido de amilosa algo inferior al basmati, sobre el 24%, por lo que queda algo menos suelto y más blando.

Cocinado del arroz

Un aspecto que distingue distintas variedades de arroz, y que resulta crucial cuando se cocina, es la proporción entre estos dos componentes: las moléculas de amilosa son lineales y se pueden aproximar y unir de forma muy estrecha; las de amilopectina son ramificadas y se ajustan mucho peor. Por esta razón, cuanto más rico en amilosa sea un almidón, más estable es y más resiste al calentamiento al que se le somete al cocinarlo.

Cocinar el arroz consiste, básicamente en introducir en el grano la cantidad suficiente de agua caliente como para humedecerlo y provocar la gelificación del almidón que almacena, de modo que se vuelva blando y comestible.

Punto óptimo de cocción lograrlo plantea dos problemas contrarios que hacen que el cocinado del arroz sea un tanto problemático. Por una parte, es necesario que el agua caliente llegue hasta el centro para ablandar completamente el grano. Por otra hay que evitar la cocción excesiva incluso en la superficie del grano que ha empezado a calentarse antes y, en el caso de los arroces secos, hacer que estas dos circunstancias coincidan con la desaparición de todo el caldo añadido, absorbido por el arroz o evaporado. Para conseguir esta doble (o triple) proeza, el cocinero debe tener en cuenta los factores que influyen en el proceso. La experiencia, la "buena mano", es insustituible, pero un poco de información científica puede facilitar la tarea.

- a) **La intensidad del fuego:** si el fuego está demasiado fuerte es fácil que la superficie de los granos se haga demasiado antes de que haya llegado calor suficiente a al centro. Si el cocinado se hace con exceso de agua este factor es menos importante, porque la transmisión de calor por el medio líquido asegura un calentamiento uniforme, pero en arroces melosos y secos, en los que se pretende que toda o casi toda el agua sea absorbida por los granos, es tremendamente importante.
- b) **El tipo de arroz:** Aunque son muy evidentes las diferencias de forma del grano, alargado o redondeado, la diferencia crucial es la proporción entre amilosa y amilopectina en el almidón. Aunque la amilosa es soluble y la amilopectina no, paradójicamente los arroces ricos en amilosa son mucho más estables y necesitan un calentamiento mucho más prolongado para que se deshaga el grano. Como consecuencia no se pasan, pero a cambio tampoco absorben el sabor del caldo.

Arroz bajo en amilosa	Arroz alto en amilosa
Tiende a quedar empastado	Tiende a quedar suelto
Absorbe bien el sabor del caldo	Absorbe poco el sabor del caldo
Queda mas blando tras la cocción	Queda más consistente tras la cocción
Se pasa con facilidad	No se pasa con facilidad
Suelta amilosa al caldo y lo espesa	Casi no suelta amilosa y no espesa el caldo
Adecuado para arroces secos y caldosos	Adecuado para ensaladas y guarniciones

- c) **La cantidad de agua:** En una sopa de arroz o en un arroz cocido puede ser menos importante, pero en arroces secos o melosos es estrictamente necesario saber que cantidad de agua absorberá durante la cocción.
- d) **El sofrito previo del arroz:** El verdadero sofrito es cuando se echa el arroz directamente en aceite caliente, sin añadir previamente el resto de los ingredientes. En este caso los granos de arroz se tuestan ligeramente, generan algunas notas de sabor y quedan recubiertos por una película de aceite que dificulta que absorban agua.