



COCINA AL MINUTO II

Nitza Villapol

Compilación: Sisi Colomina González



CON SABOR A *Cuba*

COCINA AL MINUTO II

COCINA AL MINUTO II



Nitza Villapol

Compilación: Sisi Colomina González



REGISTRO

CENDA, Cuba: NR 3334-11-2016

ISBN:

© Sisi Colomina González,
compiladora y heredera de Nitza Villapol
y Marcos López González.

Sobre la presente edición:

© Sisi Colomina González, 2016

© Nitza Villapol Inc., 2016

Compilación y edición: Sisi Colomina González

Diseño: DECO Mc. Pherson S.A

Primera edición, 2005.

Segunda edición, 2014.

Todos los derechos reservados.

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita
de los titulares del copyright,
la reproducción total o parcial de esta obra.

Nitza Villapol Inc.
3550 Biscayne Boulevard suite 507,
Miami, Fl 33137, USA.

e-mail: ediciones@nitzavillapol.com

www.nitzavillapol.com

*A Marcos López,
que dedicó su vida
a perpetuar la obra
de Nitza Villapol*

*A los cubanos,
por querer a Nitza*



INTRODUCCIÓN

—¡Son tantos los que no pueden llevar a su estómago los alimentos necesarios! –dirán algunos.

En estos tiempos se habla mucho de debilidad, de anemia, de agotamiento.

Hablar pues de sobrealimentación, de excesos alimentarios, parece una paradoja.

Comemos según nuestros gustos, y no para satisfacer las necesidades de nuestro organismo y en muchos casos con intemperancia.

La ignorancia y el error se pagan siempre. Y en el problema de la alimentación, veremos pronto cuán caro cobra la vida, el no saber lo que

deberíamos.

Nos proponemos hacer una colección de libros que sea útil y eficaz, no una colección de libros filosóficos y sabios, pero sí ricos en experiencias.

Hay muchos que cuando se les pregunta por Nitza, te contestan: ¡Ah!, la cocinera.

Resulta claro, para la mayor parte del pueblo cubano, que durante 44 años estuvo viendo en las pantallas de sus televisores, a una señora que hacía programas de cocina, daba recetas y enseñaba a cocinar, era una cocinera, ¡pero qué lejos de la verdad están los que piensan así!

Graduada de la Escuela del Hogar, en la capital habanera y de la antigua Facultad de Pedagogía de la Universidad de La Habana, cursó estudios sobre Dietética y Nutrición en las Universidades de Londres e Ibadán (Nigeria); participó en varios postgrados realizados por la FAO, la OMS y la Unicef, sobre la ciencia de los alimentos y nutrición aplicada; titulada en Economía Doméstica y Artes Manuales en Nigeria; locutora y creadora reconocida en la televisión; directora de programas; escritora (publicó 37 libros de cocina, tres de dulces, uno de coctelería y un diccionario de cocina inédito hasta el momento). Escribió un artículo para la Unesco, que fue publicado en el libro África en América y editado en el año 1977 en varios idiomas, el cual consta de 17 capítulos, cada uno hecho por encargo de esa institución, en

cumplimiento de los acuerdos de su 14 reunión, realizada en París en 1966, y de la cual fue relator, Manuel Moreno Fraginals.

Participó en innumerables eventos sobre la alimentación, tanto en Cuba como en el extranjero. Publicó sus textos en infinidad de revistas.

Para Nitza Villapol, la televisión no era más que un aula grande, donde podía enseñar nuevos hábitos alimentarios al pueblo y a todo aquel que la escuchara o viera.

Dejó una rica bibliografía en recetas de cocina, dulcería, repostería, coctelería, algunas inéditas, y muchos escritos y análisis acerca de las dietas y nutrientes, así como consejos para los que gusten del buen comer.

En una colección de libros de cocina de Nitza Villapol, con varios tomos, se presentan recetas de uno o dos productos y se le agrega todo lo que ella escribió acerca de dichos ingredientes.

Si con ello lográramos instruir a nuestros lectores, daríamos toda nuestra labor por bien pagada.

Piense cada cual que en estos libros puede encontrar la salud y la felicidad.

Para muchos, esta colección pudiera ser una verdadera revelación de la comida cubana y de la cocina cubana e internacional, adaptada al gusto más refinado en el comer de quienes habitan esta Isla, y una manera de adquirir nuevos hábitos alimentarios.

No quiero terminar sin antes agradecer a todos los que han intervenido en la realización de esa colección, y a quienes recuerdan con cariño y amor, a la maestra incansable que ha sido Nitza, a pesar de que desapareció físicamente desde hace más de diez años.

Marcos E. López González



COMO MEDIR LOS INGREDIENTES

Los libros antiguos daban las recetas por poquitos o pizcas y usaban cualquier jarro, taza, cuchara o cucharón para medir. Todavía hoy día numerosas personas cocinan así y lo hacen muy bien. Pero aprender a ojo de buen cubero requiere tiempo, paciencia e ingredientes. Y a veces tenemos que hacer las cosas varias veces hasta que salen bien. En la actualidad nada de esto es necesario. Las medidas y las recetas probadas nos permiten cocinar sin gran experiencia. Por eso, por su importancia, dediquemos la atención a las medidas.

Generalmente en nuestro país las recetas caseras se dan por tazas, cucharadas y cucharaditas. Pero todas las tazas, cucharas o cucharitas no tienen el mismo tamaño. ¿Cómo podemos saber cuál es la medida correcta cuando no tenemos tazas y cucharas de medida?

Una taza de medida equivale a 8 onzas líquidas. En el hogar a veces tenemos alguna lata, un pomo, jarro o vaso que tiene capacidad para esa cantidad. Por ejemplo, el envase de 1 lata de leche condensada, a la que falta un dedo por llenar, también equivale aproximadamente a 1 taza de medida. La lata, llena hasta el mismo borde equivale aproximadamente a 10 onzas, o lo que es igual, 1 1/4 tazas. Aunque hay latas que tienen una capacidad de 1 1/3 tazas.

Los biberones graduados en onzas que se usan para niños también sirven para saber cuál de las tazas, jarros o vasos, latas o cucharones de cocina puede sustituir a la taza de 8 onzas que usamos para medir.

A veces las recetas no requieren una taza entera y solo tenemos que usar la mitad, o la tercera o cuarta parte. En ese caso la medida se expresa así:

	equivale a	
1/4 de taza	2 onzas	4 cucharadas
1/2 taza	4 onzas	8 cucharadas
3/4 de taza	6 onzas	12 cucharadas
1/3 de taza	3 onzas aproximadamente	5 cucharadas más 1 cucharadita

Algunas cosas como la sal las medimos por cucharadas y cucharaditas. También es posible saber aproximadamente cuánto miden las cucharas y cucharitas, por ejemplo, 1 cucharada de medida es igual

a 15 centímetros cúbicos y 1 cucharadita de medida es igual a 5 centímetros cúbicos, por lo que 1 cucharada equivale a 3 cucharaditas.

Si existe la posibilidad de usar como medida una jeringuilla... sí, esa de poner inyecciones, con ella podemos saber cuál de las cucharas o cucharitas tiene más o menos la misma capacidad de la cuchara y cucharita de medida. Si no hay una jeringuilla, podemos medir con un biberón marcado en onzas y cumple la misma función. Esta tabla puede ser útil:

	equivale a	
1 onza	1/8 taza	2 cucharadas
2 onzas	1/4 taza	4 cucharadas
4 onzas	1/2 taza	8 cucharadas
6 onzas	3/4 taza	12 cucharadas
8 onzas	1 taza	16 cucharadas

Al principio quizás parezca difícil cocinar por medidas y puede interpretarse erróneamente como una bobería y pérdida de tiempo. Sin embargo, cuando adquirimos el hábito de medir y aplicamos a la cocina una receta probada, todo resulta más fácil, aprovechamos mejor lo que tenemos y evitamos desperdicios innecesarios.

Los ingredientes sólidos varían con relación al peso y medida. Por ejemplo: 1 libra de mantequilla equivale a 2 tazas, mientras que 1 libra de harina equivale aproximadamente a 4 tazas.

Cuando la mantequilla viene cortada en piezas de 1/4 o 1 libra, le será fácil usarla sin medir, si tiene en cuenta lo siguiente:

	equivale a	
1/8 libra de mantequilla	1/4 taza	4 cucharadas
1/4 libra de mantequilla	1/2 taza	8 cucharadas
1/2 libra de mantequilla	1 taza	16 cucharadas

Para medir harina, ciérrnala siempre antes. Échela en la taza o recipiente de medida sin golpear ni sacudirla.

Los demás ingredientes sólidos como azúcar, sal, especias molidas, bicarbonato, etcétera, deben medirse del mismo modo. No hay que cernirlos, pero sí cuidar que no tengan pelotas como sucede a veces con el azúcar y la sal, si esto ocurre, desbarátelas antes de medir.

El azúcar prieta y las grasas sólidas, como mantequilla y manteca, son algunos de los ingredientes que se miden apretando firmemen-

te en la taza. Las migas de pan fresco también deben medirse apretándolas ligeramente en la taza.

Los ingredientes líquidos se miden llenando la taza hasta la medida deseada.

Para obtener una medida real, es necesario que la taza esté sobre una superficie nivelada y mirarla desde ese nivel, porque si observamos desde arriba o levantamos la taza hasta nuestra vista, la medida puede ser inexacta. Las grasas líquidas como el aceite o la mantequilla derretida se miden de este modo.

CÓMO AUMENTAR O DISMINUIR UNA RECETA

Para reducir una receta a la mitad use exactamente el 50 % de todos los ingredientes. Si la receta completa requiere solo el empleo de 1 huevo o un número impar de ellos, para reducirlo bítalo, médalo por cucharaditas y use la mitad.

Para hacer la mitad de las recetas de cakes, pasteles, etcétera, deben seleccionarse moldes más pequeños en proporción a esa cantidad, para que el tiempo y la temperatura de horneado sean iguales. Si se usa el mismo tamaño de molde para la mitad de la receta, el tiempo de horneado será aproximadamente la mitad, pero esto no siempre es recomendable, ni asegura los mejores resultados. Lo mejor es utilizar un molde más chico.

Para duplicar la receta use exactamente el doble de todos los ingredientes y proceda del mismo modo.

Si se trata de cakes o panetelas deberá usarse, para más seguridad, 2 moldes del tamaño que indica la receta, pero si se desea, podrá usarse uno que tenga aproximadamente el doble de capacidad, cuidando el tiempo del horneado que será entonces mayor y muy variable de acuerdo con las características del molde.

Al preparar recetas, con piezas enteras de pescados, carnes o aves horneadas en grandes cantidades debe calcularse un mayor tiempo de cocción. Si se cortan en las porciones señaladas en la receta original, y se emplea una cacerola adecuada, el tiempo será aproximadamente el mismo.

Para comenzar, le recomendamos que use en cada receta las cantidades indicadas o si la familia es corta, hágala en menor cantidad. Le aconsejamos no duplicar o triplicar una receta la primera vez que usted la pruebe. La cocina en cantidades mayores requiere ligeras modificaciones de condimentos y tiempos de cocción, además de condiciones apropiadas en cuanto a utensilios y refrigeración. La mayoría de las recetas que aparecen en este libro han sido calculadas para condiciones domésticas.

LA OLLA DE PRESIÓN

La economía es doble cuando se usa una olla de presión. Los alimentos se cocinan con más rapidez y esto ahorra combustible y tiempo de permanencia en la cocina. Sin embargo, muchos limitan el uso de la olla de presión reservándola para frijoles y sopas. Si usted sigue cuidadosamente las instrucciones y tablas de tiempo, observará que cocinar en olla de presión es cosa fácil. Puede usarla con gran éxito en la confección de muchos postres criollos que antiguamente se cocinaban en cazuelas de cobre. Use su olla de presión para hacer dulces que requieran largo tiempo de cocción a fuego lento. En este caso el fondo doble de la olla de presión sustituye perfectamente el de las vasijas de cobre que usaban nuestras abuelas para hacer los dulces de leche, yemitas, boniatillo, pasta de mango y guayaba. Para hacer estos use la olla como una cazuela corriente, sin ponerle la tapa de presión. Así, a fuego lento y paleteando el dulce constantemente, no se pega en el fondo.

La olla también puede usarse como esterilizadora para los pomos y biberones del bebito. Basta poner una parrilla dentro de la olla y echar 1 taza de agua, luego colocar los pomos y poner los biberones dentro de un pomo o vaso tapado, cerrar la olla, dejar salir el vapor y colocar el indicador para hervir 10 minutos. Después de esterilizados, los pomos y los biberones deben ser conservados en la olla sin contacto con el aire hasta el momento de ser usados.

Como todos los utensilios de cocina, la olla de presión requiere cuidados para rendir largos años de servicio y algunas sencillas indicaciones para evitar accidentes.

No llene nunca la olla hasta arriba, deje por lo menos una o dos pulgadas sin llenar. Cuando cocine frijoles, harina, sopa u otros alimentos espesos, llene solo hasta las 2/3 partes.

Baje la candela cuando ya sienta el silbido de la olla y deje salir toda la presión antes de quitar la tapa, sin hacer fuerza para quitarla. Si está pegada, eso indica que todavía hay presión dentro de la olla y debe esperar para destaparla.

Mantenga el indicador de presión en lugar seco. El mismo vapor de la válvula lo mantiene siempre limpio.

Después de cocinar, cuide que la tapa no permanezca cerca de una hornilla caliente, ya que puede quemar la zapatilla.

Guarde su olla limpia y bien seca con la tapa boca abajo. No la cierre herméticamente, pues produce mal olor dentro de ella. Cuando cocine en ella, use un reloj para medir el tiempo y si tiene un despertador, póngalo, porque es más seguro. No se distraiga en otros quehaceres mientras la olla está a la candela.

**TABLA DE TIEMPO Y LÍQUIDOS APROXIMADOS
PARA COCINAR EN LA OLLA DE PRESIÓN**

	Tiempo	Cantidad de líquido
Arroz blanco, amarillo o congrí	5 a 6 minutos	1 a 2 tazas por taza de arroz
Macarrones	5 a 10 minutos	3 tazas por taza de pasta
Frijoles	30 a 45 minutos	suficiente para cubrirlos
Pollo asado o en fricasé	5 a 10 minutos	1/4 a 1/2 taza por pollo
Pescado de masa blanca	5 a 10 minutos	1/2 a 1 taza por libra de masa
Sardina, machuelo, macarela o jurel	5 minutos a fuego alto o 1 hora a fuego lento	1 taza por cada 2 libras de pescado
Carne asada entera	20 a 30 minutos	1/2 taza por libra de carne
Carne asada en piezas	10 a 15 minutos	1/2 taza por libra de carne
Flanes y pudines	15 a 30 minutos	1 taza
Panqués	25 a 30 minutos	no requieren agua en la olla
Remolachas	10 a 20 minutos	1 taza por libra
Zanahorias	3 a 5 minutos	1/2 taza por libra
Habichuelas	2 a 3 minutos	1/2 taza por libra
Col y coliflor	3 a 5 minutos	1/2 taza por libra



CEREALES (ARROZ, MAÍZ, TRIGO)

Los antiguos romanos creían deberle a Ceres, una de sus diosas, todo cuanto sabían sobre el cultivo de la tierra. Cuenta la leyenda, que ella transmitió esos conocimientos a la humanidad en señal de agradecimiento porque un hombre protegió a su hija. De ahí se deriva la palabra cereales, con la cual designamos genéricamente a un grupo de alimentos, y el hecho implica que hasta nuestros días Ceres constituye para muchos pueblos un símbolo de agricultura.

A partir de la industrialización de los alimentos, este término se convirtió en los países con más desarrollo y algunas neocolonias en el nombre común de alimentos ya preparados casi siempre precocidos o listos para comer como los destinados a bebitos, las hojuelas de maíz o la avena que se cocina en pocos minutos. Los cereales son, realmente, el maíz, la avena, el arroz y el trigo. Así como todos los productos que con ellos se elaboran en forma de pastas alimenticias, pan, galletas y el trigo partido que en Cuba llamamos incorrectamente *arroz de trigo*.

Existen otras variedades de cereales como la cebada y el mijo. Por lo general los pueblos consumen, fundamentalmente, un solo cereal como alimento básico, y ese suele ser el que de acuerdo con sus condiciones climatológicas mejor pueden producir. El maíz es el único cereal de América, por eso, aún hoy día, constituye un alimento esencial para muchos pueblos latinoamericanos. En otros, y en especial en el área del Caribe, donde las poblaciones indígenas —como en Cuba— fueron casi totalmente exterminadas, se trajo fuerza de trabajo esclava para producir azúcar. Junto con la colonia y la esclavitud vinieron otros alimentos y de ese modo llegó a Cuba el arroz y también el trigo que trajeron los españoles. Por eso todavía le llamamos a la harina de trigo harina de Castilla en muchas zonas del país.

La avena pudo haber sido traída en cantidades pequeñas por los españoles, especialmente los de origen celta, pero su uso no parece haberse generalizado hasta la etapa seudorrepública, fundamentalmente, en sectores minoritarios de la población que consumían productos importados de Estados Unidos de Norteamérica. Algunas personas la conocen en Cuba y en otros países latinoamericanos como cuaker, porque fue esa secta religiosa, cuáqueros, la que en Estados

Unidos comenzó a molinarla, la convirtió en industria y le dio su nombre como marca de fábrica.

En la práctica diaria, el valor nutritivo de los cereales resulta intercambiable cuando no se consume siempre una misma clase. Pero si solo nos alimentamos con uno o dos cereales es bueno conocer algo acerca de la diferencia que existe entre unos y otros.

Por su valor proteico, la avena es el mejor cereal, le siguen el trigo y el arroz, que, a pesar de pequeñas diferencias, detectables a nivel de laboratorio, pueden considerarse equivalentes el uno con respecto al otro para el consumo humano.

El maíz es el cereal más pobre en proteínas, pero es el único que proporciona vitamina A en su forma vegetal de caroteno. Algunas variedades de maíz son comparables al trigo y al arroz, porque genéticamente se ha logrado mejorar su proteína.

La diferencia que existe entre los cereales, en la práctica, no es importante cuando evitamos consumir siempre el mismo y variamos nuestras comidas para aprovechar lo que cada uno nos ofrece en la preparación de comidas balanceadas.

Llamamos *pastas*, de modo genérico, a un grupo de alimentos elaborados sobre una base de trigo y fabricados industrialmente: macarrones, espaguetis, coditos, etcétera. Casi siempre los asociamos a la cocina italiana, porque identificados con esta, al comenzar la década de los años sesenta, fueron adquiriendo mayor popularidad en nuestro país. En Cuba, el hábito de comer pastas alimenticias y otros productos elaborados con trigo se ha incrementado y, sin dudas, en múltiples ocasiones sustituye al arroz. Si en nuestra cultura alimentaria, muchos piensan que donde no hay arroz no hay comida, para otros pueblos donde no hay pan, hay hambre. De tal modo, constituyen el trigo y el pan un símbolo de alimento que significa para algunos pueblos muestra de hospitalidad y buenaventura.

Desperdiciar pan significa botar recursos materiales y humanos. Por eso es importante aprovechar siempre hasta la última migaja. En innumerables recetas, tanto de postres como de comidas, podemos utilizar el pan viejo, el pan que como producto elaborado a partir del trigo es un cereal, puede también ser un sustituto del arroz en nuestras comidas.

El arroz aunque ha formado parte de nuestras costumbres durante siglos, no es un alimento oriundo de Cuba ni de América, sino de Asia. Parece haber sido introducido en Cuba poco después de iniciada la trata de esclavos negros y la explotación de trabajadores chinos.

En una comida balanceada, el arroz puede ser sustituido por otro cereal como el trigo, la avena o la harina de maíz. Como cualquier otro cereal, es preferible cocinar el arroz sin lavar y sin botar el agua, siempre que la calidad del mismo lo permita.

ARROZ BLANCO

Existen muchas variedades y calidades distintas de arroz según el grano y es diferente también la proporción de granos partidos en cada uno de ellos. Todo influye en el arroz cocinado y listo para servir.

Por eso, el arroz blanco desgranado, aunque es uno de los alimentos más fáciles de cocinar, resulta al mismo tiempo difícil de enseñar a preparar correctamente sin botarle el agua. Cada vez que cambia la calidad del arroz lo más probable es que cambie la proporción de agua por taza de arroz.

La mayoría de los arroces cocinan bien con esta proporción:

1 1/2 tazas de agua	1 taza de arroz
1 cucharadita de sal	

Si usted quiere determinar la proporción de agua que requiere un arroz que no conoce, cocine 1 taza de la variedad nueva con esa medida de agua.

Si queda duro el grano, ábrale un hueco al centro del arroz que está en la cazuela y échele 1 tacita —de las de café— de agua, tápelo bien y vuélvalo a cocinar. La próxima vez que lo cocine, aumente el agua desde el inicio. Si queda asopado, disminuya la medida de agua en el próximo arroz que cocine. Ese arroz asopado puede aprovecharlo para aumentar un arroz amarillo o hacer arroz con leche si tiene tiempo y arroz suficiente para cocinar una nueva cantidad.

Para que el arroz quede bien desgranado, hay algunos puntos importantes que debemos tener en cuenta. Lo primero es que el arroz sea de buena calidad, que desgrane bien.

Debe lavarse en el momento que se va a echar en el agua para cocinarlo, porque si se lava con anticipación absorbe humedad y queda asopado. Mientras se cocina, no debe revolverse, y menos con una cuchara. Si fuera necesario moverlo, hágalo con un tenedor de cocina, que tenga los dientes bien separados.

GRANO LARGO O GRANO REDONDO

Son las dos variedades básicas. En sentido general suelen ser mejores los arroces de grano largo para hacer arroz desgranado y los de grano redondo para hacer arroces asopados, arroz con leche, pudines de arroz, etcétera.

Esta regla no es fija y con habilidad cualquier buen cocinero sabe desgranar un arroz redondo y asopar un arroz largo. Todo depende de la proporción de agua por taza de arroz, el tipo de cazuela, especialmente la tapa empleada y el control del calor.

En Cuba, se prefiere el arroz de grano largo para hacer arroz blanco o amarillo, porque siempre cocina desgranado. El de grano redondo se dedica a aquellos platos como paellas, arroz con pollo y arroz con leche, porque no desgrana y, además, queda asopado.

GRANO ENTERO Y GRANO PARTIDO

Mientras más granos enteros tiene el arroz —no importa cuál sea la variedad— mejor es su calidad. Si en su casa están acostumbrados a sustituir el arroz por harina de maíz, pastas alimenticias, viandas o pan en algunas comidas, y a usted le sobra arroz, separe en dos vasijas, un poco del redondo y un poco del que tiene grano largo.

Así siempre tendrá el de la calidad precisa para ese plato especial que desea hacer un día señalado. Y si tiene tiempo, y un jibe, el arroz de grano partido pasado por el jibe separa cualquier variedad en dos calidades; una de grano entero para cocinar desgranado y otra de grano partido para arroz con leche y arroces asopados.

DIFERENTES FORMAS DE COCINARLO EN CAZUELA

Eche el agua y la sal en la cazuela y póngala a hervir, cuando rompa el hervor añada el arroz, ligeramente lavado si es necesario, cocínelo tapado y baje la candela cuando el grano esté blando pero no seco. Para que no se pegue en el fondo es importante bajar la candela a tiempo. También, si lo desea puede añadir 1 cucharada de grasa al agua junto con la sal o un chorrito de jugo de limón y ajo machacado, a gusto.

En cazuela con agua fría

Eche todos los ingredientes en una cazuela llana. Póngalo en la candela; cuando rompa el hervor tape bien la cazuela y déjelo, aproximadamente, 20 minutos a fuego vivo y 10 minutos más a fuego muy lento y bien tapado.

En horno

El arroz, tanto blanco como amarillo o compuesto, puede terminarse de cocinar en el horno cuando hace falta una hornilla de superficie para hacer otra cosa y también puede hacerse desde un principio en el horno si ya lo tenemos encendido.

Caliente bien el horno, vierta todos los ingredientes en un molde con tapa, hornéelo, aproximadamente 30 minutos, abra el horno, revuelva el arroz con un tenedor, hornéelo, 15 minutos más, aproximadamente.

En olla de presión

Eche todos los ingredientes, arroz, agua, sal, grasa u otros, en la olla. Tápela sin ponerle la válvula y cocine el arroz durante

5 minutos a fuego vivo y 5 minutos más, aproximadamente, a fuego muy lento sin destapar la olla.

Salteado crudo

Cuando el arroz tiene mucho almidón esta es la mejor forma (salteado crudo) para cocinarlo. Eche la grasa en la cazuela o en la olla de presión, sofría ligeramente el arroz crudo en la grasa caliente antes de añadirle el agua y la sal, luego cocínelo como siempre.

En arrocera eléctrica

Eche todos los ingredientes, la propia olla se encargará de marcar el tiempo.

ARROZ AMARILLO CON POLLO, PESCADO, CARNES O MARISCOS Y PAELLAS

El secreto fundamental de cualquiera de estos arroces compuestos reside en:

- Usar las carnes crudas, no hervidas previamente.
- Aprovechar los menudos de pollo, los recortes de pescado o carnes, así como los carapachos o conchas de mariscos para hacer el caldo que usará en el arroz.
- Preferir una variedad de arroz redondo y remojarlo en agua un par de horas o más, antes de añadirlo al caldo.
- Sazonar el pollo, pescado o marisco crudo, como si fuera a prepararlos asados o guisados en cazuela.
- Condimentar el caldo y probarlo antes de añadirle el arroz. Debe quedar algo subido de condimentos antes de añadir el arroz para que no resulte desabrido después.
- Debe añadir el vino o cerveza poco antes de agregar el arroz, o mejor cuando el arroz ya está un poco cocinado. Esto depende de la calidad del vino, la cerveza y el arroz. Y lo más importante es servir el arroz acabado de hacer; cocinarlo sin dejar abrir demasiado el grano, aunque debe quedar cocinado, pero entero y blando; asopado o al estilo chorrera, sin empegotarse ni hecho puré.

ARROZ CON POLLO A LA JARDINERA

1	pollo (2 1/2 libras)	1 1/2	tazas de vino seco
1/2	taza de aceite	1	cucharada de vinagre
1	cebolla	2 1/2	tazas de caldo de pollo
1	ají	1	libra de arroz
1/2	cucharadita de ajo en polvo	1	taza de habas limas
1	cucharada de sal	1	taza de maíz
1/4	cucharadita de pimienta	1	taza de zanahorias
1	lata salsa de tomate	1	taza de petit pois

Separe la masa del pollo de los huesos. Haga con los huesos y menudos el caldo. Caliente el aceite, sofría el pollo, la cebolla, ají y ajo, todo picadito. Añádale la sal, pimienta, tomate, vino seco, vinagre, caldo, vegetales y arroz. Déjelo a fuego vivo hasta que rompa el hervor, y luego a fuego mediano tapado durante 30 minutos aproximadamente. Da 6 raciones.

ARROZ SALTEADO

Parecido al arroz frito pero con diferentes ingredientes; esta es una receta sencilla pero muy sabrosa. Puede hacerla con diferentes variedades de pescado fresco y también con pescado enlatado, salado, cocinado, etc.; modifique la cantidad de sal si fuera necesario y si no tiene cebolla puede usar cebollinos, berro o ajo puerro picadito.

Arroz	Tortilla
2 cucharadas de grasa (aceite o manteca)	1 cucharada de grasa (aceite o manteca)
2 tazas de arroz	3 huevos
2 tazas de agua	1/4 cucharadita de sal
1 cucharada de sal	1 cebolla cruda
Pescado	Salsa
1 cucharada de grasa (aceite o manteca)	1 cucharadita de azúcar
1 taza de masa de pescado crudo	2 cucharadas de agua
1/4 cucharadita de sal	2 cucharaditas de vinagre
1/8 cucharadita de pimienta	

Sofría el arroz crudo en la grasa caliente hasta que se empiece a ver doradito. Añádale el agua y la sal y cocínelo tapado hasta que el grano se ablande. Mientras tanto sofría el pescado en la grasa junto con la sal y la pimienta.

Bata los 3 huevos con la sal y prepare tres tortillas finitas. Corte las tortillas en tiritas y también la cebolla cruda. Écheselo todo al arroz. Tape la cazuela y prepare la salsa: derrita la cucharada de azúcar hasta que esté bien oscura, luego añádale el agua y vinagre y déjelo hervir hasta que el azúcar se disuelva. Échele la salsa al arroz, revuélvalo todo con un tenedor y sírvalo enseguida. Da para 6 raciones.

ARROZ CON TERNILLA

1	libra de ternilla con hueso	1/8	cucharadita de comino
4	tazas de agua	1/8	cucharadita de orégano
1	cebolla	1	hoja de laurel
3	dientes de ajo	1/2	taza de vino seco
1	ají	5	cucharaditas de grasa (aceite o manteca)
1/2	taza de puré de tomate	2	tazas de arroz
1	cucharada de sal		
1/4	cucharadita de pimienta molida		

Haga un sofrito con la cebolla picadita, los ajos machacados y el ají picadito también; agregue el puré de tomate. Eche la ternilla en la salsa y añádale la sal, la pimienta, el comino, el orégano, la hoja de laurel, el vino seco y el agua. Déjelo cocinar 1/2 hora aproximadamente o hasta que la ternilla se ablande. Deben quedar por lo menos 2 tazas de caldo en la cazuela, luego agregue el arroz lavado, si es necesario, y déjelo cocinar hasta que se ablande. Da para 6 raciones.

ARROZ CON CARNE DE PUERCO

1	libra de carne de puerco	1	pimiento verde, grande
3	dientes de ajo	10	tomates maduros, chicos
1	cucharada de sal	1	cucharada de perejil, picadito
1/4	cucharadita de orégano	1	cucharadita de azafrán
1/4	cucharadita de comino		tostado, bija o achiote para dar color
1/4	cucharadita de pimienta	1	litro de agua, aproximadamente
1	naranja agria o limón	1	libra de arroz de grano largo
3	cucharadas de manteca de puerco		
1	cebolla grande		

Corte la carne en trozos de casi 5 o 6 centímetros, y adóbelas con los dientes de ajo machacados, la sal, el jugo de naranja agria o limón, el orégano, el comino y la pimienta. Manténgala en ese adobo alrededor de 2 horas, en el refrigerador; póngala a cocinar con todos los ingredientes del adobo y, cuando se seque, añádale un par de cucharadas de agua para que al secarse esta comience a soltar la grasa

(debe soltar casi 3 cucharadas de grasa, pero si no es así, agregue aceite o manteca hasta alcanzar esa cantidad).

Haga en ella el sofrito con la cebolla, el pimiento y los tomates sin semillas y bien picaditos; cocínelo todo alrededor de 5 minutos, échele el resto del agua y déjelo hervir aproximadamente 15 minutos más o hasta que la carne esté medio blanda. Añádale el azafrán o bija disuelto en un poco de agua, el arroz limpio y lavado, si es necesario, y cocínelo tapado a fuego mediano durante 30 minutos en una cazuela tradicional o 10 minutos en olla de presión. Da para 6 raciones.

En esta receta, la cantidad de agua depende de la cantidad de carne de puerco, si es tierna, el agua no se consume tanto, si es dura requiere más cocción y gastará el litro completo. Cuando se vaya a echar el arroz en la cazuela, debe haber alrededor de $\frac{3}{4}$ taza de líquido en el que se ablandó la carne.

JAMBALAYA

3	cucharadas de aceite	1/4	cucharadita de pimienta
1	libra de camarones	1	hoja de laurel
1/4	libra de jamón	1/2	taza de vino seco
1	cebolla	1	cucharada de vinagre
1	ají	1 1/2	tazas de tomate al natural (se les quita la semilla pero se dejan en pedazos grandes)
2	dientes de ajo		
2	cucharaditas de sal		
2	cucharaditas de sazónador completo	1 1/3	tazas de arroz
1	cucharadita de salsa inglesa	1	latica de ostiones ahumados
1/4	cucharadita de pimentón	1	cucharada de harina
		2 1/2	tazas de caldo

Pele los camarones crudos, quíteles la venita y si son grandes, córtelos a la mitad. Lave bien los carapachos y póngalos a hervir con 3 tazas de agua hasta que el líquido se reduzca a unas 2 1/2 tazas.

Caliente el aceite y fría en él los camarones crudos. Cuando estén rosaditos, añada el jamón picadito en pedacitos como de una pulgada. Agregue la cebolla, ají y ajos batidos. Cuando esto se sofría un poco, añada la sal, el sazónador, salsa inglesa, pimentón, pimienta, hoja de laurel, vino seco y vinagre. Cuando rompa el hervor, añada el tomate, los ostiones con su líquido, y el arroz. Disuelva la harina en el caldo y agréguelo también. Déjelo tapado a fuego vivo, cuando rompa el hervor baje el fuego a mediano y cocínelo unos 30 minutos hasta que el arroz esté blando. Queda asopado. Da 6 raciones.

ARROZ CON PESCADO A LA JARDINERA

Con pescado —también con mariscos— combinan perfectamente los vegetales de nuestra tierra. De acuerdo con la época del año usted puede variar los ingredientes de esta receta. Procure siempre una combinación de vegetales verdes y amarillos, además de tomates frescos picaditos.

Esto le da un aspecto muy apetitoso al arroz. Déjelo asopado, preferiblemente a la chorrera. No lo deje secar demasiado. Sírvalo en cuanto el arroz se ablande.

1	libra de pescado	1	macito de acelgas, berzas, espinacas, etc.
2	cucharadas de grasa (aceite o manteca)	1 1/2	cucharadas de sal
1/2	taza de cebolla picadita	1/4	cucharadita de pimienta molida
3	dientes de ajo	1	cucharadita de vinagre, limón o vino seco
2	cucharadas de perejil picadito	3	tazas de caldo de pescado
1	taza de tomate fresco picadito	2	tazas de arroz
2	zanahorias o mazorcas de maíz		

Limpie el pescado y córtelo en pedazos o filetes. Use los espinazos, cabeza, piel, etc. para hacer el caldo.

Sofría el pescado en la grasa caliente y añádale la cebolla, los ajos machacados y los tomates; después la zanahoria cortada en rueditas y las verduras picaditas. Sazónelo todo con sal, pimienta y vinagre, limón o vino seco. Rehóguelo 1 o 2 minutos más, agregue el caldo y cuando comience a hervir, añada el arroz ya limpio y lavado, si es necesario. Tápelolo y déjelo cocinar alrededor de 30 minutos a fuego mediano o hasta que el grano de arroz se ablande. Sírvalo enseguida. Da para 8 raciones.

ARROZ CON LANGOSTA

1/4	taza de aceite	1	hoja de laurel
1	libra de langosta limpia	1	cucharada de sal
1	ají	1/8	cucharadita de pimienta
1	cebolla	1/2	taza de vino seco
1	diente de ajo	1	sobre colorante de bija
3	tazas de agua	1	libra de arroz

Muela la langosta con el ají, cebolla y ajo. Sofríalo todo en el aceite caliente, añádale el tomate, laurel, vino seco, sal y pimienta y déjelo 2 o 3 minutos. Añádale el agua, el colorante y el arroz y cocínelo a fuego lento como todo arroz amarillo.

ARROZ CON BACALAO

- | | | | |
|-----|--------------------------------------|---|---|
| 1 | libra de bacalao sin espinas ni piel | 1 | latica de puré de tomate (aproximadamente 1 taza) |
| 1 | libra de arroz | 1 | latica de pimientos morrones |
| 1/2 | taza de aceite | 1 | taza de vino seco |
| 1 | cebolla | 2 | tazas de agua (de la que se empleó para remojar el bacalao) |
| 1 | ají de ensalada | | |
| 2 | dientes de ajo | | |
| 1 | hoja de laurel | | |

Se lava bien el bacalao y se remoja unas 2 o 3 horas.

Se desmenuza un poco el bacalao y se sofríe en el aceite caliente. Se muelen los dientes de ajo con la cebolla y el ají, y se sofríen con el bacalao un poco más. Se le añade el puré de tomate, los pimientos morrones molidos con su líquido y el vino seco. Se deja al fuego y cuando rompa el hervor se le añade el agua y el arroz. Se deja a fuego vivo hasta que rompa el hervor y entonces se baja la llama a mediano hasta que el grano esté abierto y el arroz seco. Da de 6 a 8 raciones.

ARROZ CON CALAMARES

- | | | | |
|---|-------------------------------|-----|--------------------------------|
| 1 | libra de arroz de grano largo | 1 | taza de perejil picadito |
| 1 | libra de calamares | 2 | tazas de agua o caldo |
| 2 | cucharadas de aceite | 1 | taza de vino blanco seco |
| 1 | cebolla grande | 1 | cucharada de sal |
| 3 | dientes de ajo | 1/4 | cucharadita de pimienta molida |
| 3 | pimientos morrones | 1 | cucharadita de vinagre |

Lave bien los calamares, límpielos y quítele las bolsitas de tinta. Píquelos en trocitos y sofríalos en el aceite con el ajo, la cebolla y dos pimientos previamente molidos. Añada el perejil, la pimienta, el vino seco, la sal y el vinagre. Tome un poco de la salsa y añádala a las bolsitas de tinta machacadas. Cuele la tinta y añádala a los calamares. Déjelos cocinar bien tapados y a fuego lento, aproximadamente 30 minutos. Agregue 2 tazas de agua o caldo. (El caldo que se emplea en esta receta debe ser de pescado blanco magro, no de pescado graso.)

Cuando el caldo empieza a hervir, eche una 1 1/2 tazas de arroz, limpio y lavado. Bájele el fuego una vez que empiece a hervir el arroz y déjelo cocinar a fuego mediano, alrededor de 1/2 hora o hasta que el grano esté blando y se vea seco. Baje la candela y déjelo a fuego lento hasta el momento de servirlo. Da para 6 raciones.

HARINA DE MAÍZ CON JAIBA O CANGREJO

6	cangrejos o jaibas	2 1/2	litros de agua o caldo
4	cucharadas de aceite	1/2	cucharadita de pimienta
1	cebolla		molida o ají picante añadido
3	dientes de ajo		al sofrito, a gusto
1	pimiento verde, grande	1	libra de harina de maíz seco,
3/4	taza de puré de tomate o aproximadamente 12 tomates maduros, chicos		preferiblemente de la molida en forma gruesa

Lave bien los cangrejos con agua, cepillo y jabón si esto último fuera necesario, tratándose de cangrejos de la tierra. Límpielos y separe las patas o muelas del cuerpo o el pecho. Machaque un poco el carapacho de todas las partes comestibles del cangrejo incluyendo las patas, pero no saque la masa. Haga un sofrito con el aceite, cebolla, ajos, pimiento y tomate. Eche los cangrejos en el sofrito y cocínelos 2 o 3 minutos para que se impregnen de los condimentos. Añada la sal, la pimienta y el agua. Cuando todo comience a hervir agregue la harina de maíz y cocínela a fuego lento alrededor de 45 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue. Sírvala caliente. Da para 8 raciones.

ARROZ CON CAMARONES FRESCOS O CONGELADOS

Si para esta receta usted emplea camarones congelados pero no pelados, debe dejarlos descongelar para pelarlos y con los carapachos hacer un caldo. Si usa camarones frescos, lávelos bien, pélelos y utilice los carapachos para hacer el caldo con 3/4 de litro de agua, que debe hervir hasta reducirse a 1/2 litro.

1	libra de camarones frescos o congelados	1	ají picante, pequeño
1/2	litro de vino blanco, seco	6	dientes de ajo
1	libra de arroz, de grano redondo	1	taza de puré o salsa de tomate
1/2	taza de aceite de oliva	1	taza de pimientos maduros en conserva, al natural
2	cebollas	1	hoja de laurel
1	pimiento grande, verde, no picante	1	cucharada de sal

Caliente el aceite y fría en él los camarones crudos, ya limpios. (Fíjese en la parte dorsal de los camarones y si tienen la veta o tripa negra, ábralos para quitársela antes de cocinarlos.) Añada los ingredientes