

SOPA DE ARROZ CON POLLO

INGREDIENTES

de ½ a 1 taza de arroz blanco o quebrado
2 libras de pollo desmenuzado ya cocido o
1 liba de menudos de pollo ya cocidos
2 litros de caldo de pollo
2 litros de agua
1 cucharada de consomé de pollo
4 onzas de arvejas
4 onzas de ejote estilo juliana
1 zanahoria estilo juliana
1 clavo de olor
cilantro picado y bijol al gusto

INGREDIENTES PARA EL RECADO

2 cucharadas de aceite
1 chile pimiento picado
1 cebolla pequeña picada
2 dientes de ajo picados
½ libra de tomate picado
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Para el recado: Se fríe en aceite, la cebolla, el ajo y el chile pimiento, cuando están caramelizados se agrega el tomate y la sal al gusto. Cuando el tomate ya está sofrito, se machaca y se deja cocinar a fuego lento por 5 minutos. Luego se retira del fuego.

En una olla grande calentar el caldo de pollo con el consomé y el agua, cuando hierva se agrega el arroz, cuando vuelva a hervir se agregan los vegetales y se deja cocinar hasta que el arroz esté cocido. Luego se agrega el pollo a los menudos, previamente cocidos y el recado. Luego el clavo de olor y el bijol. Por último se agrega el cilantro. Si se desea más ralo, se puede agregar un poco más de agua.

CREMA DE ARROZ CON FRIJOL CON SNACKS

INGREDIENTES

1 taza de arroz blanco ya cocido
4 tazas de caldo de frijol
3 cucharadas de aceite vegetal

1 cebolla mediana bien picada
2 dientes de ajo bien picados
1 chile pimiento bien picado
1 vaso de crema
Sal o consomé al gusto

PROCEDIMIENTO

En una olla se pone a freír la cebolla, el ajo y el chile pimiento. Cuando ya está bien frito se le dejar caer 2 tazas de caldo de frijol y se deja que hierva por unos cinco minutos. Luego se agrega el arroz y se deja hervir por un minuto más. Luego se retira del fuego y se deja enfriar. Ya frío, se pone en la licuadora. Ya licuado, se regresa a la olla y se le agregan las otras 2 tazas de caldo de frijol y se deja hervir por 3 minutos. Luego agregar el caso de crema, se sazona al gusto, y se deja que de un hervor.

NOTA. Si se desea una crema más espesa, se puede licuar también un poco de frijol parado. Se puede servir acompañado de nachos o snacks, crutones o trocitos de tocino frito.

ENSALADA DE TOMATES RELLENOS DE ARROZ

INGREDIENTES

8 tomates manzanos maduros pero firmes
1 cucharada de margarina o mantequilla
1 cebolla pequeña finamente picada
½ libra de tocino finamente picado
condimento al gusto
2 tazas de arroz blanco ya cocido y frío (refrigerado)
1 vaso de crema
4 onzas de queso cheddar
perejil picado

PREPARACION

Se lavan los tomates, se vacían y se dejan en un plato aparte. En un sartén se pone la margarina, la cebolla y el tocino a freír. En un tazón se mezcla con la crema y la fritura del tocino. Se sazona al gusto. Con esta mezcla se rellenan los tomates. Se adornan con el queso cheddar y el perejil.

ARROZ PILAF CON PASAS Y NUECES

INGREDIENTES

¼ Taza de aceite de oliva
1 cebolla mediana picada
1/8 cucharadita de pimienta molida
1/8 cucharadita de clavo molido
¼ cucharadita de canela en polvo
2 tazas de arroz blanco y seco
4 tazas de caldo de pollo y caliente
1 cucharada de sal
½ taza de pasas
½ taza de nueces o semilla de marañón
Cilantro o eneldo picado

PROCEDIMIENTO

En una olla grande, a fuego medio, calentar el aceite, agregar la cebolla y saltear hasta que esté traslucida. Luego agregar las especias y cocinar por dos minutos, revolviendo constantemente. Agregar el arroz y cocinar hasta que esté brillante. Incorporar el caldo de pollo y la sal. Revolver todo perfectamente. Al comenzar a hervir se agregan las pasas, se tapa y se deja que se cocine a fuego lento por 20 minutos, hasta que el arroz esté suave.

Se retira del fuego y se deja reposar por 10 minutos. Por último se agregan las nueces con un tenedor. Se puede sazonar con sal y pimienta. Se decora con el Cilantro.

ARROCITO CARIBEÑO

INGREDIENTES

¼ de barra de margarina o mantequilla
1 taza de arroz cocido
1 ½ taza de jugo de piña
1 taza de trocitos de piña cruda
1 chile pimiento rojo y verde
1 cebolla pequeña picada
2 dientes de ajo picados

1 cucharada de consomé de pollo
1 taza de trocitos de pechuga de pollo crudo

PROCEDIMIENTOS:

En una olla poner a calentar la margarina. Sofreír la cebolla con el ajo y el chile pimienta. Luego se agrega el pollo y se sofríe hasta que se dore un poco. Luego se incorpora el arroz, sofríendolo hasta que se ponga brillante. Luego se agrega la piña. Por último se incorpora el agua y el jugo de piña. Se mezcla todo bien para que este se disuelva perfectamente. Luego se tapa y cuando suelte el hervor se baja el fuego al mínimo y se deja cocinar por 30 minutos, o hasta que el arroz esté suave.

PIE DE ARROZ

INGREDIENTES

PARA LA COSTRA:

20 galletas María molidas
1 barrita de margarina o mantequilla derretida
1 taza de almendras molida

PARA EL RELLENO

1 taza de arroz blanco cocido
1 cucharadita de vainilla
1 paquete de 8 onzas de queso crema
4 huevos enteros
1 lata de leche condensada

PROCEDIMIENTO

Para hacer la Costra: En un recipiente se mezclan todos los ingredientes hasta hacer una pasta manejable y se forra con ella un molde para pie. Se refrigera por 20 minutos.

Para el relleno: Se licuan los ingredientes, excepto el arroz, hasta que se integren. Se pone lo licuado en un recipiente y se agrega el arroz. Se vierte la mezcla en el molde y se hornea por 30 minutos a 350 grados. Se retira del horno y se deja enfriar.

ARROZ HORNEADO CON CHIPILIN Y LOROCO

INGREDIENTES

½ barra de margarina o mantequilla
1 cebolla mediana finamente picada
1 chile pimiento rojo finamente picado
3 dientes de ajo finamente picados
2 manojos de chipilín
1 taza de lorocos
2 tazas de arroz (1 Libra)
4 tazas de agua
2 cucharadas de consomé de pollo
ò sal al gusto
1 vaso de crema
4 onzas de queso mozzarella rayado
o cualquier queso que derrita

PROCEDIMIENTO

En una olla se pone a derretir la margarina, se sofríe la cebolla y el ajo, luego se agrega el chile pimiento y se sigue sofriendo un rato. Luego se agregan las hojitas de chipilín a que se suavicen y el loroco. Luego se incorpora el agua. Cuando está caliente se sazona. Se revuelve bien y luego se tapa para que hierva. Luego se baja el fuego y se deja cocinar de 20 a 30 minutos.

Aparte se engrasa un pírex. Cuando el arroz ya está cocido, se pone en el pírex, se le agrega encima la crema y por último el queso rallado. Se hornea por 15 minutos.

CREMA DE ARROZ CON ESPINACA

INGREDIENTES.

1 taza de Arroz
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla picada
1 ajo picado
1 chile pimiento verde picado
3 tazas de espinaca
5 tazas de agua
1 consomé de pollo
2 cucharadas de perejil picado

1 cucharada de albahaca
1 taza de crema
queso parmesano o queso seco al gusto
crutones (opcional)

PREPARACION

En una cacerola calentar el aceite a fuego medio, agrega la cebolla, el ajo y el chile pimiento por diez minutos, luego agregar el arroz junto con la espinaca y sazone con el consomé de pollo y agrega el agua, cueza por 30 minutos a fuego lento hasta que el arroz esté suave. Añada la mitad de la sopa en el procesador de alimentos, hasta que adquiera una consistencia de puré suave agréguelo de nuevo a la cacerola e incorpore la crema, el perejil y la albahaca y sirva caliente en un plato sopero con crutones y el queso.

PUPUSAS DE ARROZ

INGREDIENTES

Arroz
Queso mozzarella
Maseca o harina de arroz
Aceite de Cocina
1 cucharadita de sal

PREPARACION

Se pone a cocinar 1 taza de arroz, ya cocido, se le agrega el queso mozzarella y se tiene lista las bolitas de masa, se toma una bolita y se pone en la palma de la mano para aplanar la bolita y se le agrega el arroz, queso mozzarella, se hace la tortilla y se ponen al comal y listo.

Puede servirse con vegetales o con salsita.

SOPA DE ARROZ CON AGUACATE

INGREDIENTES

1 Taza de arroz
medio chile pimiento
1 cebolla
1 diente de ajo
2 aguacates
consomé al gusto
1 cucharadita de sal

PREPARACION

Se cocina la taza de arroz en 2 tazas de agua, luego se licúa el aguacate con el diente de ajo, cebolla, consomé y sal al gusto en 2 tazas de agua. Cuando ya está en ebullición el arroz se tapa y se cocina a fuego lento durante 15 minutos, luego se le agrega el aguacate y los demás ingredientes y se deja hervir por 5 minutos más.

PANQUEQUES DE ARROZ

Porción para 6 personas

INGREDIENTES

½ Lbs. De harina de arroz
4 huevos
1 taza de leche
1 barra de margarina
miel de arce o de abeja

se le puede agregar frutas al gusto.

PREPARACION

Se mezcla la harina de arroz con los huevos y la taza de leche hasta que quede sin grumos, se calienta el sartén con margarina, se agrega la mezcla y puede ser con figuras de corazones, manzanas o los tradicionales, listos para servir.

RISOTTO

INGREDIENTES

2 tazas de arroz Alboreo
1 cebolla finamente picada
2 ajos picados
1 cucharada de sazón tipo italiano
1 paquete de champiñones cortado en cuadritos muy pequeños (1cm.)
5 a 6 tazas de consomé de pollo
1 chile pimienta picado
6 cucharadas de mantequilla
¼ de litro de crema Fern
¼ de taza de perejil picado fino

PROCEDIMIENTO

Se lava perfectamente el arroz y se coloca en una olla con cuatro tazas de consomé, sal, pimienta y sazón italiano. Cuando está hirviendo, se tapa, se baja el fuego y se deja cocer. Conforme se va secando se agrega el resto del consomé y se mezcla con suavidad.

Aparte se fríen en la mantequilla, la cebolla, ajo, chile y los cham. Cuando están tiernos, se agrega el perejil y la crema y se aparta del fuego, luego se incorpora al arroz mezclando con suavidad.

ARROZ CON CURRY

INGREDIENTES

1 libra de arroz
4 copetines (choricitos)
1 cucharadita de polvo de curry
1 cebolla
4 ajos
1 tableta de pollo extra MAGGI
½ Taza de arvejas
4 tazas de agua
2 onzas de margarina IDEAL

PREPARACION

Lave y seque el arroz (lave el arroz con agua caliente). Fría la cebolla en rodajas, los ajos finamente picados, agregue los copetines en rodajas, luego el arroz y el curry hasta que doren. Agregue el agua y la tableta extra MAGGI y deje cocinar a fuego lento.

ARROZ CON MANZANA Y AJONJOLI

INGREDIENTES

4 Cucharadas de semilla de ajonjolí
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de achiote o bijol
¼ taza de cebolla rallada
½ taza de manzana rallada (Opcional)
2 tazas de arroz
4 tazas de agua
2 sobres de consomé de pollo

PREPARACION:

1. Sofreír la semilla de ajonjolí en el aceite por 3 minutos hasta que doren.
2. Agregar el achiote, la cebolla, la manzana y el arroz y sofreír por 2 minutos más.
3. Agregar los demás ingredientes y continuar la cocción del arroz en la forma acostumbrada. Decorar al gusto y servir.

EMPANADA DE ARROZ

INGREDIENTES

1 libra de harina de arroz
1 libra de harina suave
1 libra de azúcar
1 onza de royal
7 onzas de agua
1 huevo
½ cucharadita de achiote solido
1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

Hacer una pila con el harina suave, harina de salpor y royal, al centro echar grasa y azúcar, cremar bien.

Agregar el agua con el achiote disuelto y el huevo, revolver bien, incorporando todos los ingredientes, formando una masa pero no pegajosa.

Hacer un muñero, luego hacer bolsas de 2 onzas cada una, formar con cada una1 tortilla, póngale en medio 1 cucharadita de relleno. Humedezca las orillas, dóblelas por la mitad, formando empanada, presione la orilla con un tenedor.

Colóquelas en latas a distancia regular, rocíelas con un poco de azúcar y harina y hornear a 350 grados de 20 a 30 minutos.

INGREDIENTES (RELLENO)

½ Litro de leche
1 raja de canela
2 cucharadas de maicena
1 yema de huevo
1 cucharadita de esencia de vainilla o crema
1 pizca de sal
1 ½ taza de azúcar
2 cucharadas de harina de arroz.

PROCEDIMIENTO

Disolver la maicena y harina de arroz en la leche, agregar los demás ingredientes y cocinar a baño de María.

HELADO DE ARROZ

INGREDIENTES

1 taza de arroz
8 tazas de agua
1 raja de canela
2 tazas de azúcar
2 tazas de leche en polvo espesan
3 cucharaditas de esencia de crema

PREPARACION

En una cacerola remojar el arroz con el agua durante dos horas, luego agregar la canela y cocinar a fuego medio hasta que tenga una consistencia suave, añade el azúcar la leche y la crema y dejar cocinar durante diez minutos más. Luego licue la mitad del arroz y regréselo al recipiente, mézclelo y viértalo en moldes para helado y déjelo congelar durante 4 horas. OPCIONAL: PUEDE SUSTITUIR LA LECHE EVAPORADA, Y PUEDE AGREGAR PASAS Y LICUAR FRUTA A SU GUSTO.

CONSOME DE ARROZ

INGREDIENTES

½ taza de arroz
4 litros de agua
1 chile pimiento picado en cuadritos
1 cebolla mediana picada
1 tallo de apio bien picado
2 cucharadas de cilantro bien picado
3 cucharadas de hierbabuena picada
4 a 5 cucharadas de sal y consomé

PREPARACION

Colocar en una olla el arroz y el agua a fuego lento, agregar la sal, dejar que hierva a fuego lento hasta que el arroz esté cocido, seguidamente se agrega los vegetales finamente picados y el consomé dejar hervir por lo menos 10 minutos, servir caliente.

Nota. Se puede agregar la verdura picada o en julianas, papa, ejote, zanahoria

ARROZ CON CHOCOLATE

INGREDIENTES

1 Taza de arroz remojado por 2 horas
4 litros de agua
1 raja de canela
1 pizca de sal
1 libra de chocolate
Azúcar al gusto

PREPARACION

Colocar en una olla el arroz, los 4 litros de agua, canela y pizca de sal, dejar que hierva a fuego lento moviendo de vez en cuando.

Cuando el arroz esté ya bien cocido se agrega el chocolate totalmente

Agregar azúcar si lo necesita

Dejar hervir durante 10 minutos.

Se puede agregar vainilla si lo desea.

ARROZ A LA VALENCIANA

INGREDIENTES

1 Libra de arroz precocido
1 ½ libra de pechuga, alas o menudos de pollo en pedacitos
1 zanahoria en tiras
4 onzas de arvejas
4 onzas de ejote tierno en trocitos
1 chile pimiento en tiras
1 cebolla en tajadas
1 diente de ajo grande
1 sobre de bijol
2 sobres de consomé de pollo
4 tazas de agua
Aceite para freír
Aceitunas y alcaparras al gusto
Sal al gusto

PARA DECORAR EL ARROZ

1 huevo duro en rodajas o tajadas
perejil al gusto
queso duro rayado al gusto

PREPARACION

En un sartén poner a freír el pollo en pedacitos con el aceite, cuando ya está frito, se le agregan los vegetales, se fríe un poco y luego el arroz por unos minutos. Luego se agrega las alcaparras y las aceitunas ya lavadas, el consomé se diluye en el agua junto con el bijol y agrega el arroz. Si le falta sal puede agregarse y luego lo tapa hasta que el arroz consuma completamente el agua.

Sírvalo en una sopera o plato amplio y adórnalo con el huevo, perejil y queso rallado al gusto

ARROZ FRITO ESTILO CHINO

INGREDIENTES

3 tazas de arroz ya cocido
(con jengibre y ajo)
1 taza de apio picado
1 taza de tallos de cebolla picados
½ chile pimiento en trocitos
1 taza de retoños de soya

Salsa Soya al gusto
Cilantro picado al gusto
1 taza de pollo picado en cuadritos (1 pechuga)
3 cucharadas de aceite
1 huevo en torta

PREPARACION

Se pone en el sartén 3 cucharadas de aceite, luego se fríen los tallos de cebolla y el chile pimienta. Se agrega el pollo para que se fría con lo anterior. Luego se añade el retoño de soya y el apio freír un poco más. Agregar el arroz y la salsa de soya, revolver bien, por aparte hacer una torta de huevo y cortarla en tiras. Adornar el arroz con las tiras de torta de huevo y cilantro al gusto. (rinde de 4 a 6 porciones).

PASTEL DE ARROZ

INGREDIENTES

BASE

1 paquete de galletas María
1 taza de nueces
1 cucharadita de vainilla
1 barrita de margarina derretida

Elaboración de la base.

Todos los ingredientes se mezclan en el procesador hasta tener una masa manejable.

Esta mezcla se coloca en un molde engrasado y se introduce al horno por 10 minutos a 250 grados centígrados.

PARA EL RELLENO

1 taza de arroz ya cocido
1 ½ taza de leche
1 taza de azúcar
2 cucharadas de ron o whisky
2 sobres de gelatina sin sabor
1 lata de leche de coco
1 lata de leche evaporada
5 rodajas de melocotón en almíbar en cuadritos
1 taza de coco rayado

ELABORACION DEL RELLENO

Al arroz cocido se le agrega la taza y media de leche y el azúcar, se pone a cocinar por cinco minutos.

La gelatina sin sabor los dos sobres se disuelven en dos tazas de agua y esto se incorpora a la mezcla anterior junto con el ron, la leche de coco, la leche evaporada, el melocotón y el coco rallado.

Y toda la mezcla se refrigera por ocho horas para que se compacte, finalmente se coloca el relleno en la base.

ARROZ A LA NARANJA

INGREDIENTES

1 cucharada de mantequilla
2 tazas de arroz
2 tazas de agua
1 cucharada de aceite
2 tazas de jugo de naranja
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
uvas, pasas taza
1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja

PREPARACION

En la olla en que va a preparar el arroz, caliente a fuego medio el aceite y la mantequilla.

Agregue el arroz y sofríalo por dos minutos, revolviendo continuamente, adicione el agua, el jugo de naranja, la sal y el azúcar.

Mezcle bien y cocine a fuego alto hasta que hierva.

Reduzca el fuego a medio hasta que aparezcan agujeros en la superficie. Agregue las pasas y la ralladura, revuelva bien.

Tape y continúe cocinando a fuego bajo hasta que el arroz abra.

QUEZADILLA

INGREDIENTES:

½ libra de mantequilla lavada
2 tazas de azúcar
6 huevos
1 ½ taza de harina de trigo cernida
1 ½ taza de harina de arroz cernida
½ taza de leche
1 vaso de crema
4 onzas de queso duro rayado

ELABORACION

Precalentar el horno a 350 grados, crear la mantequilla y el azúcar por 5 minutos agregar los huevos uno por uno, luego alternar las harinas y la leche. Finalmente agregar el queso y la crema que todo quede bien mezclado, poner la mezcla en un molde de 11 pulgadas enharinado y engrasado hornear por 30 minutos o hasta que al picarlo salga limpio el cuchillo.

ARROZ CON CHORIZO

INGREDIENTES

2 Tazas de arroz cocido ya preparado
1 cebolla mediana picada
2 ajos picados
1 chile pimiento rojo en tiras
1 chile verde, en tiras
1 taza de arveja cocida
1 taza de ejotes picados
4 chorizos rojos precocidos
3 cucharadas de aceite
1 sobrecito de bijol

PREPARACION

Se pone en un sartén 3 cucharadas de aceite, se fríe el ajo y la cebolla, una vez bien dorados el ajo y la cebolla se incorporan los chorizos y luego se le agrega el chile pimiento rojo y verde y finalmente las verduras, (arveja y ejote).

Una vez, todo está bien dorado se incorpora el arroz y el sobre de bijol. Y ya se puede servir.

CASAMIENTO

INGREDIENTES

1 Taza de arroz ya cocido (de una comida anterior)
3 Cucharadas de Aceite
1 cebolla pequeña finamente picada
1 Diente de ajo finamente picado
2 tazas de frijoles para voltear (colados)
½ cucharada de consomé o sal al gusto

PROCEDIMIENTOS

En un sartén calentar el aceite, freír la cebolla con el ajo hasta dorar, agregar el frijol, hasta que espese luego incorporar el arroz sazonar al gusto, mezclar bien hasta que se pueda voltear.

Si se desea decorar se puede tener la opción servir el plato con plátanos y queso.

TUNA ARROZ

INGREDIENTES

1 Taza de arroz ya cocido
(de una comida anterior)
1 taza de atún
2 tomates
1 cebolla pequeña
½ taza de apio picado
1 taza de mayonesa
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Picar el tomate, cebolla y vegetales a su elección, agregar el atún y mayonesa, sazone con sal al gusto y listo. Servir Frío.

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES

1 taza de arroz blanco crudo
1 litro de agua
raja de canela
pizca de sal
½ litro de leche bien espesa
1 taza de azúcar
pasas
polvo de canela (al gusto)

PREPARACION

Una noche antes se pone a remojar el arroz en 2 tazas de agua con la canela en raja. Al día siguiente se pone al fuego el arroz y se le agregan 2 tazas de agua y la pizca de sal. Se tapa y cuando comience a hervir se le baja el fuego y se cocina entre 15 y 20

minutos, hasta que el arroz esté suave. Luego se le agrega la leche, el azúcar y las pasas y se deja a que hierva destapado y moviendo constantemente a fuego bajo, hasta que espese un poco. Por último se espolvorea con el polvo de canela. Se puede servir frío o caliente.

Nota. La leche espesa puede ser sustituida por la leche condensada o leche evaporada. Si se usa condensada, no se le agrega azúcar.

SMOOTHIE DE ARROZ CON MANGO

INGREDIENTES

½ Libra de arroz blanco
4 tazas de agua
1 mango grande (tommy)
Azúcar al gusto
1 taza de hielo
canela en polvo
1 yogurt de mango o sin sabor

PREPARACION

Poner el arroz a remojar en el agua por espacio de 2 horas, mejor si lo mueve constantemente, luego ya bien hidratado, licuar el agua de arroz con la canela 2 o 3 veces para que suelte el sabor. Colarlo para evitar la masa que queda. Por último licuar el agua de arroz con el mango, el yogurt y el hielo, agregar azúcar al gusto y servir adornado con una rodaja de mango o unas hojitas de menta.

OPCIONAL

Se puede utilizar fresas, banano, piña o frutas de la época. También en lugar de yogurt utilizar leche.

ARROZ BICOLOR CON PIÑA Y ELOTE

INGREDIENTES

2 Tazas de arroz
3 tazas de agua
1 taza de almibar de piña
1 lata de maíz dulce
2 cucharaditas de cúrcuma en polvo
½ taza de crema
1/8 de taza de mayonesa
perejil picado al gusto

- 1 cucharadita de pimienta
- 2 cucharaditas de sal
- 3 cucharaditas de aceite

PREPARACION

Poner en una cacerola las 3 cucharada de aceite, agregar el arroz, luego sofreírlo. Ya sofrido, agregarse las 3 tazas de agua y la taza de almibar de piña y las 2 cucharaditas de cúrcuma y la sal.

Tapar la cacerola y cocinar a fuego lento. A los diez minutos se le incorpora la piña en cuadritos la lata de maíz, la ½ taza de crema y 1/8 taza de mayonesa y se cocina durante otros diez minutos. Si se desea se adorna con perejil.

ARROZ CON HIERBAS

INGREDIENTES

- 1 Taza de arroz
- 2 Taza de agua
- 2 onzas de margarina
- 1 diente de ajo
- ½ chile pimiento picado
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 tazas de espinaca (Chipilín, Berro, Acelga, Macuy)
- Sal y consomé al gusto

PROCEDIMIENTO

Poner a sofreír los vegetales y la espinaca previamente picados en la margarina. Luego agregar el arroz seguidamente 2 tazas de agua, incorporar sal y consomé, se mezcla y se cocina a fuego lento por 20 minutos, hasta que el arroz esté suave. Ya cocido colocar queso duro y servir.

OMELETTE DE ARROZ

INGREDIENTES

- ½ Taza de arroz cocido
(De una comida anterior)
- 1 cucharada de margarina o mantequilla
- 2 huevos

1 cebolla pequeña picada
½ de chile pimiento
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Poner en un sartén a derretir la margarina, se sofríe la cebolla y el chile pimiento, batir los huevos con sal y pimienta, verter la mezcla en la sartén y hacer una torta, antes de doblarla, se le agrega el relleno de arroz y se doble, servir caliente.

RELLENO OPCIONAL

Arroz con queso duro, crema y perejil o con cualquier ingrediente que tenga en casa.

SMOOTHIE DE ARROZ CON MANGO

Ingredientes:

½ libra de arroz blanco
4 tazas de agua
1 mango grande (toma)
Azúcar al gusto
1 taza de hielo
Canela en polvo
1 yogurt de mango o sin sabor

Preparación:

Poner el arroz a remojar en el agua por espacio de 2 horas mejor si lo mueven constantemente, luego ya bien hidratado licuar el agua de arroz con la canela 2 o 3 veces para que suelte el sabor. Colarlo para evitar la masa que queda. Por último licuar el agua de arroz con el mango, el yogurt y el hielo, agregar azúcar al gusto y servir adornado con una rodaja de mango o unas hojitas de menta.

OPCIONAL:

Se puede utilizar fresas, banano, piña o frutas de la época. También en lugar de yogurt utilizar leche.