

# Arroz con verduras y demás

Este arroz que os presento —con todo mi respeto para todos los amigos del Levante, que son especialistas en este tema— es el arroz que más veces hago en casa y... ¡nos encanta!

Yo creo que en todas nuestras cocinas le damos un merecido homenaje al arroz. ¡Qué rica la paella, qué rico el arroz caldoso con marisco, o un arroz a banda, un arroz negro o con verduras...! Seguro que en cada casa tenéis ya vuestro truquillo para que os salga rico. Y es que, es cierto que el arroz es un plato muy sencillo de preparar, sobre todo la elaboración del sofrito, pero el punto de cocción es otro cantar. Depende del arroz, de la dureza del agua, del tipo de recipiente, del tipo de fuego... Es cuestión de hacerlo e irse perfeccionando.

A mi incluso me encanta hacer este arroz con verduras en una sartén que tengo ya muy usada. Creo que sale especialmente rico y, lo que más me gusta, con este tipo de ingredientes, sale bastante bien de precio —ya sabéis que miro mucho por la economía doméstica—. Me interesa mucho comer rico y a precio moderado.

Aunque bien pensado ¿qué productos hay ahora a precios moderados? La cesta de la compra de alimentos básicos está por las nubes. Hay menos agricultura, menos ganadería, menos pesca, más industrialización, más intermediarios, hay que pagar un elevado precio por el transporte, porque cada vez importamos más productos... El productor cobra precios ridículos, y el precio al consumidor está disparado. El otro día, en mi frutería, las naranjas de zumo eran de Sudáfrica... pero vamos a ver, ¿con las naranjas del Levante que hay en España voy a comprar yo las de Sudáfrica? Es que no sé si reír o llorar.

Vayamos con el arroz, que a este paso se me pasa.

## Receta

### Ingredientes para 4 personas

Un cuarto de pollo limpio troceado  
Una tajada de lomo de cerdo adobado  
Un chorizo de vuestra zona  
Unas hebras de azafrán  
150 grs. de judías verdes  
100 grs. de habitas tiernas peladas  
150 grs. de corazones de alcachofas  
100 grs. de guisantes  
Unas tiras de pimiento rojo  
6 tazas de café de arroz llenas hasta el borde  
½ cebolla pequeña  
1 ajo  
Un tomate maduro  
Dos litros de caldo de pollo  
Cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva virgen

## Preparación

1. Poner en una sartén mediana el aceite de oliva virgen. Echar el ajo entero cuando el aceite esté caliente. A continuación añadir el pollo, al que previamente habremos echado sal. Freirlo lentamente. Cuando esté dorado sacar escurrido a una paellera o sartén. Retirar el ajo.
2. En el mismo aceite sofreír la cebolla cortadita en pequeños trozos. Cuando esté casi frita, añadir el tomate rallado sin piel y el pimiento rojo cortado en tiras. Incorporar las verduras, la tajada de lomo cortada en dados y el chorizo en rodajas.
3. Cuando pasen unos 2 o 3 minutos, incorporar todo a la paellera.
4. Añadir el caldo de pollo y las hebras de azafrán. Rectificar de sal y poner a cocer.
5. Cuando lleve unos 15 minutos cociendo en la paellera a fuego fuerte, añadir el arroz. Dejar cocer con este fuego fuerte durante 5 minutos, y el resto del tiempo — unos 10 minutos más— cocerlo a fuego más bajo. El tiempo es orientativo, porque como os he comentado antes, depende de tantas cosas..
6. ¡Ojo! Retirar del fuego antes de que esté hecho y dejarlo reposar tapado con un paño de cocina —yo guardo uno para estos arroces—. Me gusta más que tapar con tapadera, porque así transpira y no queda “sudado”. Este punto es fundamental para el éxito del arroz. Tengo muy comprobado que reposado está muchísimo más rico y sentado que cuando andamos con prisas y lo comemos recién hecho.

## Sugerencias

- \* Para acortar este proceso podemos sustituir la cocción en la paellera o sartén por una cocción rápida en olla exprés. Cuando voy con prisas solo lo tengo lo que tarda en subir la válvula para que el pollo no se deshaga, y luego ya lo paso a la paellera, pongo a fuego fuerte, echo el arroz y ahorro casi 15 minutos.
- \* Utilizo para esta receta las habitas tiernas, los guisantes y los corazones de alcachofa congelados de Mercadona. Las judías verdes, siempre frescas.
- \* El arroz admite todo. Desde dejarlo tostadito por debajo —añadir un poco menos de caldo— hasta hacerlo caldoso, y de ingredientes, podéis incorporar un resumen nevera. Es agradecido como él solo.
- \* Respecto al caldo, el típico preparado que viene en tetra-brick... no puedo con él. A unas malas, si no tengo yo preparado en el congelador —que siempre guardo uno hecho con carcasas y verduras—, prefiero incorporarle una pastilla de caldo concentrado de verduras y pollo, aunque no me gusta mucho abusar de los concentrados hechos con vaya-usté-a-saber-qué, pero lo cierto es que a veces nos solucionan la papeleta.
- \* Tampoco soy partidaria de los arroces que se anuncian como que no se pasan: me parecen de plástico. Prefiero el arroz de toda la vida, y me gusta tener cuidado con el punto de cocción. La verdad es que es un plato rico y fácil, y la verdura y la carne le dan un sabor delicioso.

¡Hala! Todos a comer que se enfría con tanta charla.