

La Canal

GASTRONOMÍA
LA CANAL DE
NAVARRÉS

Nuestros arroces

Paella valenciana



Ingredientes:

400 gr Arroz

400 gr Pollo

400 gr Cerdo o conejo

1/2 Pimiento rojo

2 Dientes de ajo

Sal

Aceite de oliva

Colorante alimentario

1 y 1/2 Litro de agua

Elaboración

1. Vierte el aceite sobre la paella y enciende el fuego.
2. Una vez el aceite esté caliente, añade el conejo y el pollo y sofríelos hasta que adquieran un color dorado. Recuerda darle vueltas a las piezas de carne para que se hagan uniformemente.
3. A continuación echa las verduras y rehógalas. Ahora vierte el tomate rallado y sofríelo del mismo modo, removiendo constantemente. Añade también el pimentón y remuévelo apenas un instante.
4. Vierte el agua hasta los remaches de la paella para evitar que se queme. Añade el azafrán, el romero y la sal.
5. Una vez que el agua rompa a hervir, déjala unos 5 minutos en ebullición con fuego vivo. A continuación baja a fuego medio y déjala cocer entre 20 y 30 minutos. Aviva el fuego y añade el arroz. Aprovecha ahora para probar y rectificar de sal.
6. Mantén el fuego fuerte durante unos 10 minutos y reduce el fuego a la mitad durante un tiempo parecido hasta que el arroz quede en su punto de cocción.

CONSEJO:

La forma tradicional de poner el arroz es haciendo una cruz en el agua que está hirviendo y repartirlo de modo uniforme por la superficie del recipiente.

Arroz Negro



Ingredientes:

½ Pollo

½ Conejo

½ kg Arroz

1 kg Habas

8 Alcachofas

1 Diente de ajo

1 Tomate maduro mediano

Azafrán

Aceite de oliva

Agua

Sal

ELABORACIÓN

1. Trocea el pollo y el conejo y sofríe en la propia paella a fuego lento hasta que estén bien dorados.
2. Mientras tanto, ve pelando las habas y las alcachofas, quitando las hojas exteriores.
3. Cuando la carne está dorada, pon las habas y las alcachofas en la paella y rehoga a fuego lento.
4. Cuando tomen color, añade ajo picado y tomate triturado.
5. Cubre de agua hasta la altura de las asas de la pella y cuece a fuego lento a 30 minutos.
6. Pasado este tiempo, añade el arroz junto con las hebras de azafrán, rectifica la sal y cuece a fuego vivo 5 minutos.
7. Reduce a fuego medio y deja cocer otros 12 minutos.

CONSEJO:

Antes de servir, deja reposar unos minutos.

Arroz caldoso con nabos



Ingredientes:

100 gr de arroz
50 gr de alubias
300 gr de nabos
1 Manita de cerdo
1 Rabo de cerdo
1 Oreja de cerdo
200 gr de costillas de cerdo
Hebras de azafrán
Sal
Romero

Elaboración

1. Pon una taza de alubias a remojo el día anterior.
2. En una cazuela pon 300 gramos de nabos, las alubias, unas manitas de cerdo, un poco de rabo de cerdo, oreja y costillas de cerdo.
3. Cuece con agua y unas hebras de azafrán hasta que las judías y la carne estén tiernas.
4. Cuando esté todo cocido, saca la carne y trocéala. Quita también, si ves que es mucho, un poco de caldo y resérvalo.
5. Añade las carnes troceadas y el arroz, ponlo a punto de sal y deja cocer hasta que quede meloso. Si es necesario, pon un poco del caldo del que has reservado.

CONSEJO

Sírvelo con una ramita de romero.



Ingredientes:

4 Tazas de arroz

1/4 kg magro de cerdo picado

1/2 kg tomate rallado

1 Diente ajo

8 Tazas de caldo de cocido

2 Cucharadas soperas de manteca de cerdo

Arroz de novia

Elaboración

Este arroz era el que, antiguamente, se ofrecía a los invitados el día de la boda en aquellas casas que no disponían de recursos económicos. Actualmente se hace en muy pocos hogares, ya que la receta se pasa de padres a hijos.

1. Rehoga la carne junto con el tomate y el diente de ajo.
2. En una cazuela de barro, pon el arroz y cubre con el sofrito anterior.
3. Vierte el caldo y añade la manteca de cerdo.
4. Introduce en el horno (220ºC) durante 40-50 minutos.

Ingredientes:

Arroz (100 gr persona)
1 kg costilla cerdo
2 Patatas medianas
2 Tomates maduros
1 Cabeza ajos
½ kg Garbanzos
1 Morcilla arroz
Aceite oliva
Pimentón dulce
Azafrán
Sal



ARROZ AL HORNO

Elaboración

1. 48 Horas antes, pon los garbanzos en remojo cambia el agua cada 8 h.(si son de bote no hace falta.
2. Pon el horno a calentar a 200º c.
3. Pela y corta las patatas a rodajas no muy finas y corta los tomates por la mitad.
4. Sofríe la costilla (bien dorada) en aceite de oliva. Después, sofríe la morcilla.
5. Pasa durante unos minutos el arroz para que se impregne del aceite del sofrito.
6. Cuando ya casi esté, agrega el pimentón dulce y remueve durante 1 minuto.
7. Coge una cazuela de barro plana y pon dentro las costilla, los tomates, el arroz, las patatas, los garbanzos y la cabeza de ajos. Añade el agua (la medida es un poco menos del doble de agua que arroz). Pon sal y azafrán y cocina durante 15-20 minutos hasta que se evapore el agua.

Cazuela de pencas



Ingredientes:

200 gr. de arroz

8 hojas de acelgas

6 Pencas o cardos de alcachofa

250 gr. de alubias arroceras (alubias de Villena)

Aceite y sal

Elaboración

1. Pon las alubias a hervir sin necesidad de remojo durante 2 horas (rompiendo el hervor varias veces). En el caso de usar alubias blancas normales ponlas a remojo 12 horas y ponlas a hervir otras 2 en olla normal o 45 minutos en olla a presión.
2. Pela y lava bien las pencas. Córtalas en trozos de 6-7 centímetros. Casi todas las pencas amargan. Por eso, es mejor que las hiervas un cuarto de hora con sal y tires ese caldo.
3. Lava y corta las acelgas en trozos de unos 4 centímetros.
4. Añade las pencas y acelgas al caldo, añade la sal y 100 dl de aceite de oliva virgen.
5. Hierve 30 minutos en olla presión o 1 hora sin olla presión. Debe haber al menos 1 litro de caldo.
6. Añade el arroz y cuando empiece a hervir, que permanezca 15-20 minutos al fuego. Mueve de vez en cuando.
7. Deja reposar 2-3 minutos y sirve.

Arroz con bledas

Ingredientes:
Un manojo de acelgas (bledas) pequeño
1 cebolla o cebolleta pequeña
4 dientes de ajo
1 tomate maduro
1 hoja de laurel
1 punta de cucharilla de pimentón de la vera
1 pastilla de caldo de pollo
1 litro de agua
100 gr de arroz
Unas hebras de azafrán



Elaboración

1. Lava las acelgas y trocéalas.
2. Pica la cebolla y ralla el tomate.
3. En una sartén con aceite de oliva virgen sofríe la cebolla y cuando empiece a verse transparente añade el tomate rallado y las acelgas troceadas, también los dientes de ajo.
4. Cocina a fuego bajo durante unos 10 minutos y en el último momento añade el pimentón y la pastilla de caldo de pollo.
5. Remueve y échalo en una cacerola con el litro de agua. Cocina durante 15 minutos, hasta que el caldo reduzca.
6. Añade el arroz, una hoja de laurel y unas hebras de azafrán tostado. Cuece durante aproximadamente 20 minutos, rectifica de sal si fuera necesario.

CONSEJO:

Este arroz se toma caldoso, pero se suele dejar reposar unos 5 minutos para que embeba un poquito el caldo.



Arroz con hierbas

Ingredientes:

400 gr arroz

Hebras azafrán

Hierbas silvestres

Pimiento rojo

1 tomate

2 dientes de ajo

1 patata

Aceite de oliva

Sal

Elaboración

1. Sofríe el tomate triturado y los ajos cortados a láminas.
2. Incorpora las hierbas, el pimiento y la patata a trozos y salpimienta.
3. Añade el arroz, que se ha de sofreír un poco.
4. Echa el doble de agua que de arroz y deja cocer hasta que se haga meloso.