



Arroz con granos ancestrales

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Tiempo total: 30 minutos ya con el reposo

Porciones: 8 personas

Solo dos ingredientes y estamos hablando de una delicia... mantequilla (de la buena, con sal y todo) y cebolla. Solo esto transforma lo que podría ser un arroz sencillo en un platillo gourmet.

Este es un arroz con un nivel importante de humedad, por la fibra que contienen muchos de los granos. Por lo mismo es importante seguir las instrucciones con cuidado para evitar que se vaya a apelmazar.

Como tip, en casa nos gusta mucho acompañarlo con jocoque, sabe delicioso, muy de oriente, tal vez por el trigo que trae el arroz.

Ingredientes:

- 2 Tazas de arroz con granos ancestrales.
- ½ Barra de mantequilla.
- 1 Cebolla chica cortada en cuadritos muy finos.
- 4 Tazas de agua caliente.
- 4 Cucharaditas semi copeteadas de consomé de pollo (Knorr Suiza Selects).
- 3 Cucharadas de aceite vegetal.
- 1 Lata de garbanzo.

Procedimiento:

Lavar el arroz en un colador con agua fría, tratando de que sea justo antes de que se vaya a freír, para que no agarre humedad de más. El arroz con granos ancestrales contiene una cantidad mayor de fibra y ésta absorbe mucha agua. Por eso solo debe ser un enjuagado en frío y escurrir justo antes de llevar al sartén. En un sartén extendido, derretir la media barra de mantequilla y poner ahí a dorar la cebolla hasta que se haga transparente.

Agregar el arroz a dorar y esperar hasta que esté en punto, dorar a fuego medio alto. Esto es cuando ya no se le siente humedad, se separa muy bien y al chocar los granos entre sí, suenan. Cuidar de estar meneando constantemente para que no se vaya a quemar ya que hay granos que son más tiernos y delicados que otros (dependerá de cuáles traiga el arroz).

Agregar las 4 tazas de agua junto con las cucharaditas de consomé de pollo y el garbanzo ya enjuagado. Bajar a fuego medio bajo y tapar.

Estar checando sin mover, hasta que se haya evaporado toda el agua (al mover el arroz con una cuchara y ver el fondo del sartén ya se ve seco).



Arroz con granos ancestrales

Cuando seca, se revuelve con movimientos suaves y envolventes de las orillas al centro del sartén, se vuelve a re acomodar con cuidado, se tapa y se baja el fuego, se deja tres minutos más.

Se apaga y no se destapa, se deja reposar al menos 10 minutos antes de servir.

¡BUEN PROVECHO!

