



También hoy les recomendaré otras formas en que podemos preparar el arroz y hacerlo más agradable.



**Arroz con cebollino**

Cocinamos el arroz normal con agua y sal y al final le adicionamos, la grasa que disponemos y tenemos prevista una taza de cebollino lavado y picado bien fino y se lo adicionamos, lo revolvemos bien y lo tapamos, y lo dejamos 10 minutos antes de servir.

### **Arroz con ajo y limón**

Haga el arroz normal con el ajo y al final cuando le adicione la grasa a utilizar, le rosea dos cucharada de jugo de limón, lo revuelve y tapa 10 minutos antes de servir.

### **Arroz con perejil**

Cocinamos el arroz normal con agua y sal y al final le adicionamos, la grasa que disponemos y tenemos prevista una taza de perejil lavado y picado bien fino y se lo adicionamos, lo revolvemos bien, lo tapamos y lo dejamos 10 minutos antes de servir.

### **Arroz con queso**

Cocinamos el arroz normal con agua, ajo, sal y al final le adicionamos la grasa que disponemos y tenemos prevista media taza queso rallado y se lo adicionamos, lo revolvemos bien, lo tapamos y lo dejamos 10 minutos antes de servir.

En esos arroces, yo prefiero utilizar mantequilla, por el sabor que aporta, pero se hace lo mismo con manteca o aceite.

**Espero sean de su agrado y, además, les traigo una tempura de vegetales.**

**\*\*\***

### **Arroz amarillo con maíz**



**Ingredientes (4 servicios):**

Cuatro mazorcas de maíz tierno, grasa a utilizar, 4 medidas de arroz, 1 cucharada de azúcar prieta,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de bijol, pimienta y sal a gusto.

**Preparación:**

Lave el arroz. Pele las mazorcas de maíz, desgránelas y reserve los granos. Ponga una cacerola a candela con las tusas, agréguele agua que las cubra y déjelas cocinar durante 20 minutos, baje la cacerola, saque las tusas, cuele el agua y resérvela.

Mientras, ponga en una cacerola la grasa a utilizar, cuando esté

caliente sofría el arroz y espere a que se ponga ligeramente doradito. Luego añádale el maíz desgranado, el azúcar, el bijol, la pimienta y la sal disuelta en la medida del caldo que reservó. Tápelolo y déjelo cocinar. Si lo desea y es necesario puede añadir un poco más de caldo.

**Nota:** Este arroz también lo puede hacer sustituyendo el maíz por 1 ½ taza de calabaza rallada y emplear el agua para sustituir el caldo de la tusa. Lo demás igual que en el anterior y puede no añadir el bijol, ya que la calabaza le dará el color.

## Tempura de vegetales



### Ingredientes (4 servicios):

Cuatro hojas de acelga, 1 taza de col picada finamente, 1 cebolla, 4 ajos, 1 ají, 2 cucharadas de maicena, 2 cucharadas de harina de trigo, ½ cucharadita de jengibre, ½ cucharadita de comino, aceite, pimienta y sal.

### Preparación:

Limpie, lave, escurra y pique bien fina la acelga. Limpie y pique en ruedas finas la cebolla. Limpie y macere los ajos. Limpie, lave y pique bien fino el ají.

Ponga en una fuente honda la maicena, la harina, el jengibre, el comino, pimienta, sal y poco a poco agréguele caldo o agua hasta obtener una pasta ligera. Luego, agréguele los vegetales y mézclelo todo bien.

Tenga a la candela un sartén embarrado de aceite, puede hacer una torta grande o tomar porciones y poner a la candela hasta que se dore por ambos lados y quede crujiente. Sáquela, si lo desea la puede comer con cualquier salsa preparada con soya o la que disponga, a gusto.



## **Guiso de plátano verde con carne**



### **Ingredientes (4 servicios):**

Dos tazas de dados de carne (puerco, pollo, ahumado), 1 cebolla, 4 tomates, 4 dientes de ajo, 1 ají pimiento, 1 hoja de orégano, 2 hojas de culantro, 2 plátanos burro, ½ cucharadita de comino, pimienta y sal a gusto.

### **Preparación:**

Limpie, lave y pique el plátano para hacer tostones. Limpie y pique en ruedas la cebolla. Limpie, lave y pique en cuatro los tomates. Limpie y macere los ajos. Limpie, lave y pique en tiras el ají. Limpie, lave y pique bien fino el orégano y el culantro.

Ponga una cacerola a la candela con el aceite y los plátanos, cuando estén, haga los tostones y resérvelos.

Aparte ponga una cacerola a la candela con 2 cucharadas de aceite, la cebolla, el ajo, el ají, el orégano y culantro, comino, la pimienta y la sal. Deje que comience a sofreír. Añádale la carne a utilizar y sofríala junto, luego agréguele los tostones, cúbralo con agua, puntéelo de sal y déjelo cocinar hasta que se reduzca el caldo a gusto.

Cubadebate.