

PLATO DE FONDO

ARROZ INTEGRAL PERFECTO

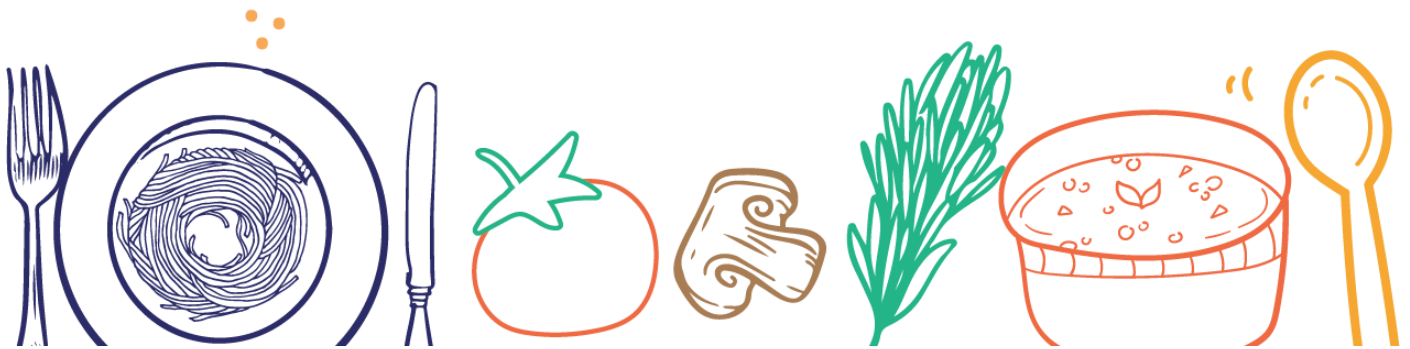


Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral
- Agua a temperatura ambiente
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo (optativo)
- 1/2 cucharadita de sal

Preparaciones

- El arroz integral se caracteriza por tener una capa de fibra que lo recubre, por esto es más duro que el arroz blanco. Acá te dejo mis tips para que te quede blando y delicioso.
- Poner 1 taza de arroz integral en una fuente y cubrir por completo con agua a temperatura ambiente, dejar reposar por 40 minutos a 1 hora para hidratar y hacer más fácil la cocción. Colar el arroz para eliminar el agua.
- En una olla poner un chorrito de aceite de oliva + el arroz (sin el líquido) + 2 dientes de ajo (optativo) y granear o marcar a fuego medio revolviendo de vez en cuando por tres a cuatro minutos. Sabrás que está listo cuando notas que algunos granos tienen una mancha más blanca.
- Baja el fuego al mínimo, si la llama de tu cocina es muy fuerte, aunque esté al mínimo, puedes poner un tostador. Agrega 2 tazas de agua o caldo hirviendo.
- Es importante que la tasa sea la misma que usaste para medir el arroz.
- Agrega 1/2 cucharadita de sal (si usas caldo agrega menos sal ya que podría quedar salado, revuelve suavemente para no aplastar los granos y prueba el agua.



- El sabor del agua será el mismo que tendrá el arroz al final de la cocción, por lo tanto, si está bien de sal, está OK para cocinar, si no es así, le puedes agregar un poco más de sal.
- Tapar la olla y dejar cocinar 45 minutos.
- Es importante NO destapar nunca la olla.
- Pasado el tiempo de cocción, corta el fuego y deja reposar, siempre tapado, por 15 minutos más. ¡¡Listo!!

