


Arroz para sushi (Japón)

⌚ Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo de espera: 5 min - 10 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES (para 4 raciones)

500 g de agua (para el vapor)
300 g de arroz bomba
380 g de agua (para el arroz)
3 trozos pequeños de alga kombu para aromatizar el arroz (opcional)



- 1 Prepare el aliño para el arroz siguiendo las indicaciones de la receta. Deje enfriar y reserve.
- 2 Moje un rectángulo de papel de hornear de aproximadamente 40 x 30 cm, escúrralo bien y cubra con él la bandeja del recipiente Varoma. Reserve.
- 3 Vierta el agua en el vaso y programe **5 min/Varoma/vel 1**.
- 4 Mientras se calienta el agua, ponga el arroz dentro del cestillo y lávelo con abundante agua fría, aclarándolo varias veces hasta que el agua salga bien clara. Según el tipo de arroz, esto puede suponer hasta más de 10 lavados. Este paso es **muy importante** para conseguir la textura del arroz de *sushi*, al igual que el reposo, que forma parte de la cocción en sí.
- 5 Cuando acabe el tiempo programado, coloque el recipiente Varoma en su posición y ponga el arroz en la bandeja (encima del papel), distribuyéndolo de manera uniforme. Pulse la **función balanza** , vierta sobre el arroz 380 g de agua y los trozos de alga *kombu*. Tape el recipiente Varoma y programe **18 min/Varoma/vel 2**. Es importante no levantar la tapa durante la cocción.
- 6 Retire el Varoma sin levantar la tapa y deje reposar durante 5-10 minutos.
- 7 Vuelque el arroz en un recipiente no metálico (preferentemente de madera). Con la ayuda de la espátula, mueva el arroz de forma delicada para airearlo y ayúdalo a que enfríe por igual. Puede abanicarlo, que es la forma tradicional de enfriarlo. Mientras lo mueve, vierta poco a poco 6 cucharadas del aliño de vinagre sobre el arroz repartiendo con mucho cuidado el líquido por toda la mezcla. El resultado debe ser glutinoso y a la vez brillante.



SUGERENCIA: Este arroz es la base para los rollitos *maki* de alga *nori*, las bolitas de forma de croqueta *nigiri*, los conos *temaki* de alga *nori*, etc. También se puede servir con unas verduritas salteadas, gambas, tortilla... como "ensalada" de arroz o simplemente utilizarlo como acompañamiento de platos con un toque oriental.

ACCESORIOS ÚTILES: Papel de hornear.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 337 kcal / 1.407 kJ | Hidratos de carbono: 57,18 g | Proteínas: 11,43 g | Grasas: 0,57 g

Arroz basmati

⌚ Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 10 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES (para 6 raciones)

350 g de arroz basmati
700 g de agua
1 cucharadita de sal
1 cucharada de aceite (opcional)
1 cucharada de mantequilla (opcional)



Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 219 kcal / 916 kJ | Hidratos de carbono: 44,47 g | Proteínas: 3,99 g | Grasas: 2,79 g

- 1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **7 min/Varoma/vel 1**. Deje reposar en el vaso durante 10 minutos para que el arroz termine de absorber todo el líquido.

HAY UN ARROZ PARA CADA OCASIÓN

No todas las recetas son iguales, y no siempre cocinas de la misma manera ni con los mismos ingredientes.

Por eso, como sabemos que cada momento es diferente, te damos unas pautas para preparar los mejores momentos con un arroz para cada ocasión.



La mejor de nosotros para su familia



Taller de Arroces del mundo con Thermomix® y



Con la colaboración especial de



Ensalada nórdica de salmón con aliño de eneldo

⌚ | Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES (para 4 raciones)

SALSA DE MOSTAZA Y ENELDO

100 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de mostaza de Dijon
2 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharadas de vinagre
1 ramillete de eneldo fresco picado

ARROZ Y SALMÓN AL VAPOR

800 g de agua
50 g de aceite de oliva virgen extra
Sal
400 g de filetes de salmón fresco sin piel ni espinas
350 g de arroz brillante
200 g de salmón ahumado cortado en láminas
1 aguacate pelado y cortado en trozos
Pimienta negra recién molida

Salsa de mostaza y eneldo

- 1 Pese el aceite de la salsa y reserve.
- 2 Ponga en el vaso la mostaza, el azúcar y el vinagre. Programe **vel 5** y, con el cubilete puesto, vierta el aceite sobre la tapa poco a poco para que se emulsione (aprox. 30 seg).
- 3 Añada el eneldo picado y mezcle **5 seg/vel 3**. Vuelque en una salsera y reserve.

Arroz y salmón al vapor

- 4 Sin lavar el vaso, ponga el agua, el aceite y la sal. Introduzca el cestillo y programe **7 min/100°/vel 1**. Mientras tanto, engrase el recipiente Varoma y ponga el salmón espolvoreado con sal. Tape y reserve.
- 5 Agregue el arroz por el bocal y sitúe el Varoma en su posición. Programe **13 min/Varoma/vel 4**. Levante el recipiente Varoma, inserte por el bocal la espátula y remueva el arroz 2 ó 3 veces durante la cocción, colocando después otra vez el Varoma en su posición.
- 6 Retire el Varoma. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y deje templar el arroz. Vacíe el vaso.
- 7 Ponga el arroz en una fuente, disponga encima el salmón al vapor cortado en trozos, las láminas de salmón ahumado y los trozos de aguacate. Decore con un poco de eneldo y pimienta negra recién molida. Sirva templado o frío acompañado con la salsa de eneldo.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 890 kcal / 3.722 kJ | Hidratos de carbono: 72,35 g | Proteínas: 26,99 g | Grasas: 54,62 g



Arroz con leche y ciruelas con canela (Alemania)

⌚ | Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES (para 4 raciones)

ARROZ CON LECHE

500 g de leche
50 g de azúcar
1 pellizco de sal
120 g de Arroz Redondo
120 g de nata

CIRUELAS CON CANELA

400 g de agua
500 g de ciruelas cortadas en mitades y sin hueso
2 cucharadas de azúcar de canela (mezcle 1 cucharada de azúcar y 1 de canela en polvo)
40 g de Armagnac o de brandy

Arroz con leche

- 1 Ponga en el vaso la leche, el azúcar y la sal. Programe **5 min/100°/vel 1**.
- 2 Añada el arroz y programe **30 min/90°/vel 1** sin poner el cubilete.
- 3 Agregue la nata y remueva **6 seg/vel 2**. Retire a un bol y deje templar.

Ciruelas con canela

- 4 Lave el vaso, vierta el agua y coloque el Varoma en su posición con las ciruelas. Programe **15 min/Varoma/vel 1**.
- 5 Ponga las ciruelas en un bol, mezcle con el azúcar de canela y riegue con el Armagnac. Deje templar. Sirva en vasos alternando capas de arroz y de ciruelas.

SUGERENCIA: Puede tomarlo templado o frío.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 388 kcal / 1.626 kJ | Hidratos de carbono: 61 g | Proteínas: 10 g | Grasas: 8 g



Risotto con pera e gorgonzola (Italia)

⌚ | Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES (para 6 raciones)

60 g de cebolla
30 g de aceite de oliva virgen extra
350 g de Arroz Bomba
(de 18 min de cocción)
50 g de vino blanco seco
800 g de caldo de verduras hirviendo
Sal (con precaución)
200 g de queso gorgonzola cortado en dados pequeños
200 g de pera pelada y cortada en dados
30 g de mantequilla

- 1 Ponga la cebolla en el vaso y trocee **3 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
- 2 Agregue el aceite y sofria **3 min/100°/vel 1**.
- 3 Añada el arroz y rehogue **3 min/100°/vel 1** sin poner el cubilete.
- 4 Vierta el vino y programe **1 min/100°/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.
- 5 Incorpore el caldo y la sal y cueza **11 min/100°/vel 1**.
- 6 Añada por el bocal el queso gorgonzola y la pera y programe **2 min/100°/vel 1**. Vierta en una fuente, añada la mantequilla y mezcle delicadamente. Sirva inmediatamente.

VARIANTE: Si desea el arroz más caldoso, ponga 850 g de caldo en lugar de 800 g.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 283 kcal / 1.182 kJ | Hidratos de carbono: 19,10 g | Proteínas: 7,7 g | Grasas: 19,36 g



Aliño del arroz para sushi Amazu (Japón)

⌚ | Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES (para 360 g)

240 g de vinagre de arroz
80 g de azúcar
40 g de sal

- 1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **4 min/80°/vel 2**. Vierta en un tarro, deje enfriar y reserve en el frigorífico.

SUGERENCIA: Este aliño se conserva varios meses en el frigorífico. Es conveniente tenerlo preparado porque debe utilizarse frío.

Valores Nutricionales (por receta)

Energía: 395 kcal / 1.650 kJ | Hidratos de carbono: 81,44 g | Proteínas: 0,48 g | Grasas: 0,00 g



Sopa de picadillo

⌚ | Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES (para 6 raciones)

50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de jamón serrano cortado en dados pequeños
200 g de carne de pollo cocida cortada en dados
1200 g de caldo de ave
100 g de Arroz Redondo
2 - 3 huevos duros troceados
1 ramita de hierbabuena fresca
100 g de costrones de pan en dados

- 1 Ponga en el vaso el aceite y el jamón. Sofría **3 min/Varoma/vel 6**.
- 2 Agregue el pollo y sofria **1 min/Varoma/vel 6**.
- 3 Incorpore el caldo y programe **10 min/100°/vel 1**.
- 4 Añada el arroz y cueza **14 min/100°/vel 1**.
- 5 Vierta en una sopera, añada los huevos y la hierbabuena. Sirva con costrones de pan.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 323 kcal / 1.351 kJ | Hidratos de carbono: 24,12 g | Proteínas: 18,53 g | Grasas: 16,96 g



Arroz amarillo con pollo

⌚ | Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES (para 6 raciones)

100 g de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
500 g de contramuslos de pollo con piel cortados en dados
350 g de pimientos verdes y rojos cortados en trozos
850 g de caldo de ave
1 pellizco de pimentón
½ cucharadita de colorante amarillo
Sal
350 g de Arroz Bomba
100 g de guisantes

- 1 Ponga en el vaso el aceite y los ajos. Trocee **5 seg/vel 6**.
- 2 Programe **3 min/Varoma/vel 1**.
- 3 Agregue el pollo y rehogue **5 min/Varoma/vel 6**.
- 4 Incorpore los pimientos y programe **6 min/Varoma/vel 6**.
- 5 Añada el caldo, el pimentón, el colorante y la sal. Programe **9 min/Varoma/vel 6**.
- 6 Ponga el arroz y programe **13 min/100°/vel 1** y, cuando falten 3 minutos para acabar el tiempo programado, agregue los guisantes por el bocal.
- 7 Vuelque en una fuente, deje reposar durante 3 minutos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía: 563 kcal / 2.353 kJ | Hidratos de carbono: 47,83 g | Proteínas: 27,37 g | Grasas: 29,13 g

