

ARROZ A BANDA

Este es un arroz típico de la comarca de La Marina Alta, al norte de la provincia de Alicante, en el País Valenciano. Es un arroz de pescado muy apreciado, pues hay que controlar la cocción del arroz para que tenga su punto ya que el caldo de pescado hace, frecuentemente, que se pase el arroz (que deje el grano muy blando).

Antiguamente, este arroz se servía después de haberse comido el pescado utilizado para hacer el caldo que se emplea para la cocción del arroz. De ahí su nombre: ARROZ A BANDA, que en castellano significa ARROZ APARTE. Hoy en día suele tomarse solo el arroz. Aquí solo explicaré la confección del arroz.

Ingredientes: (Para 8 personas)

3 litros de caldo de pescado
100 gr. de gamba o camarón menudo
½ Kg. de sepia
1 tomate grande rallado
1 cucharada de pimentón dulce
1 kg. de arroz que no sea ni chino ni deshidratado
Azafrán
Aceite de oliva.
Ajo y aceite

Preparación:

Se elabora un caldo de pescado, con pescado de no muy buena calidad, pero que tenga mucho sabor, como pueden ser morenas, congrios, generalmente pescado de mar muy espinoso. También se puede hacer con cabezas de pescado. El más fino a mi gusto es el hecho con cabeza de rape.

Se pone aceite en la paellera y se sofríen bien las gambas o camarón, se retiran.

Se sofríe la sepia, cuanto más pequeñas se troce mejor, y cuando se haya evaporado el agua que suelta, se introduce el tomate y poco después el pimentón, a continuación se sofríe bien el arroz y se añade el caldo y el azafrán.

El caldo ha de estar caliente en el momento de añadirlo, la proporción de caldo y arroz dependerá de si se hace en una paellera o en una olla convencional; en la paellera, al tener mayor superficie de evaporación, la proporción es de una taza de arroz por tres de caldo; en una olla será de una taza de arroz por dos de caldo.

Cuando esté a punto de terminar la cocción, se añaden las gambas, este arroz se come mezclándolo con ajo y aceite. Dependerá de cómo este elaborado el aceite, la cantidad de ajos que se hayan empleado, para que pique más o menos.

ARROZ DE BACANAL

Ingredientes:

300 gr. de arroz
250 gr. de habas frescas peladas
250 gr. de corazones de alcaucil cortados en cuartos
250 gr. de arvejas peladas
1 capsula de azafrán
2 tomates, pelados y picados (grandes y maduros)
1 litro de agua caliente
4 dientes de ajo pelados picados
½ taza de aceite, 1/2 taza
Sal y pimienta

Queso rallado

Preparación:

Rehogar las verduras junto con los dientes de ajo, agrégueles los tomates picados y sal. Baje el fuego y deje hervir despacito hasta que las verduras estén casi cocidas (si hiciera falta, eche chorritos de agua caliente (para mantener el volumen de salsa), incorporar el arroz y agregar el agua caliente. Cuando el agua rompa el hervor nuevamente agregue el azafrán, mezcle ligeramente y a partir de entonces, siempre sobre fuego suave, no revuelva más, solo mover de vez en cuando la sartén hasta que el arroz esté "al dente" (18 minutos aproximadamente).

Apague el fuego, tape la sartén y espere unos 3 o 4 minutos, hasta que el arroz termine de "des-perezarse".

Rectifique el sazónamiento sírvalo ofreciendo aparte queso rallado.

CAZUELA DE PESCADO AL ESTILO CANARIO

Ingredientes:

500 gr. de pescado salado preferiblemente cherne

200 gr. de tocino salado

1 Kg. de papas grandes

1 cebolla grande

1 tomate canario grande

½ pimiento verde o rojo según el gusto

5 ó 6 dientes de ajo

Perejil, laurel, pimienton molido dulce, cilantro, sal, pimienta

250 c.c. de aceite de oliva

¼ Kg. de gofio canario.

Sal

Preparación:

Dejar en remojo el pescado desde la noche anterior, cambiando el agua si es necesario.

En una sartén ponemos el aceite a calentar, cuando esté caliente añadimos el pescado sin trozar, previamente seco, dejamos que se dore, lo retiramos y reservamos

En el aceite que ha quedado realizar una fritura, con las verduras muy picaditas, que añadiremos en el siguiente orden: ajo, cebolla, pimiento y por último el tomate, en este momento también añadiremos el tocino en la fritura.

Por otro lado en una cazuela ponemos aproximadamente dos litros de agua a calentar en la que añadimos el laurel, el perejil picado y un poco del pimentón molido, cuando tengamos la verdura cocida incorporamos todo en la cazuela y lo dejamos hervir durante media hora junto con el pescado.

Mientras todo esto está en el fuego podemos ir pelando las papas, las añadimos y dejamos guisar tranquilamente a fuego medio hasta que están blandas.

En el momento de servir separaremos en dos fuentes el pescado por un lado y las papas y el caldo resultante por otro.

En un tazón haremos con un poco de caldo, el gofio canario que no ha de quedar muy duro, es mejor para comer que quede suave, aquí añadiremos el tocino cortado en trocitos, si se quiere se puede poner una pimienta quemada (de la puta la madre).

Para hacer el mojo que acompaña al pescado y las papas, se pone en un mortero cuatro dientes de ajo, un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva, un poco de cilantro picado, se machaca muy bien, posteriormente se aclara con más aceite y si se quiere se añade vinagre.

Esta es una receta aparentemente complicada pero en realidad es muy fácil, queda deliciosa y si se acompaña con folklore canario y vino de Arafol; es una comida ideal para un día de tenderete.

¡Espero que disfrutes!

PAELLA

La paella se puede hacer en muchas formas. La siguiente es mi receta favorita y tiene mariscos, cerdo, pollo y chorizo.

Ingredientes: (para 4 personas)

4 tazas de arroz

½ kg. de gambas

1 trozo de chorizo por cabeza (o salchicha sin sabor a hierbas)

1 trozo de pollo y otro de cerdo

También le puedes poner vieiras (escalpos)

1 cebolla

Azafrán

Pimiento rojo.

Preparación:

Se pica la cebolla finita y se corta el pimiento en tiritas. Se dora la carne. Las gambas se pueden poner peladas o con cáscara, sobre todo si son enteras (con cabeza) y grandes, se pueden poner encima, de adorno.

Si tenés agua de cocer mariscos, mejor, si no, se calienta agua hasta que hierva.

Freír el arroz en dos cucharadas de aceite de oliva y añadir la cebolla y el pimiento; el arroz está listo cuando se pone blanco. Hay que revolver, la fritura en paellera o en olla, no en sartén.

El azafrán se remoja en poquita agua y también se añade a la fritura.

Cuando el arroz está listo, se añade la carne de cerdo y pollo y el chorizo, se le echan dos tazas de agua hirviendo por cada taza de arroz se tapa y se deja que empiece a hervir, cuando lo hace, se baja el fuego para que hierva despacio.

Hay gente que lo pone en el horno.

Yo lo hago en el fuego, pero pongo una de esas latas con hoyos entre el fuego y la olla, al cabo de unos diez minutos, se añaden los mariscos.

Se vigila y generalmente tarda (desde que se añade el agua) de 20 a 30 minutos, hay que ir probando el arroz a ver si está blando y si ves que se seca mucho, se añade un poquito de agua caliente.

NO HAY QUE REVOLVER EL ARROZ POR NINGÚN MOTIVO DESDE QUE SE AÑADE EL AGUA.

PAELLA CON CONEJO

Ingredientes: (para 4 personas)

Aceite de oliva

Pollo (conejo si se quiere)

½ pollo trozado

½ conejo

200 gr. de judías verdes

50 gr. de garrofo

1 tomate

4 alcachofas (trozarlas y ponerles un poco de limón)

Arroz cortó

Preparación:

Poner aceite en la paellera de forma que cubra la pequeña curvatura que hace el fondo de la paellera, cuando esté caliente añadir el pollo (conejo) y se deja hasta que esté dorado, agregar el tomate triturado, remover con la cuchara de madera y a continuación echar la verdura, remover hasta que todo este frito. Cuando esté todo frito agregar el agua y un poco de sal, dejar hervir, poner el azafrán, y si se desea, caldo de gallina concentrado. Cuando hierva, añadir el arroz, echarlo en

forma de cruz de forma que sobresalga un poquito por encima del agua y dejar 20 minutos (que se consuma el caldo).

Si después de estar preparada no se va a servir inmediatamente se puede cubrir con papel de periódico (también se puede poner un poco de romero).

Se recomienda hacerla con leña, especialmente de naranjo.

PAELLA A LA VALENCIANA

Ingredientes:

750 gr. de mejillones

1 calamar

1 limón

2 tazas de arroz

Sal, pimienta, laurel, perejil, pimenton

2 cebollas grandes

Agua caliente

4 corazones de alcaucil

Vino blanco

5 cubitos de caldo de verduras

500 gr. de camarones

3 morrones asados y pelados cortados en tiras

1 pollo

½ taza de aceite

2 dientes de ajo picados

Tomates al natural

1 taza de arvejas

Preparación:

Raspe los mejillones, lávelos y deseche los abiertos, cocínelos cubiertos con vino blanco más un cubito de caldo hasta que se abran, tire los cerrados y retire los bichitos de sus valvas (reserve algunos prendidos a una sola valva).

Limpie los langostinos, quíteles las patitas, el caparazón y la cola

Del calamar desechar la cabeza más el relleno indeseable, quítele la piel, corte las aletas y retire la pluma (cartílago) del interior, délo vuelta como un guante y raspe las adherencias, lávelo, córtelo en rodajas y cocínelo.

Sostenga el langostino verticalmente y, con un cuchillo, hágale una incisión a lo largo de la curva de la espalda y arránquele la venita oscura que corre a lo largo y deséchela.

Secretito: aquí le doy una fórmula distinta para asar los morrones, lávelos bien y con el agua del lavado, envuélvalos por separado en papel de aluminio. Póngalos en una placa con un poco de agua y áselos en el horno, dándolos vuelta una vez, hasta que el papel esté dorado, déjelos enfriar, desenvuélvalos y quíteles la piel. Retire los cabitos y semillas, pártalos por la mitad, saque las nervaduras, córtelos en tiras gruesas y a la olla.

Ponga el arroz en un colador y lávelo bajo la canilla hasta que el agua salga clara, sin almidón, escúrralo muy bien, extiéndalo entre repasadores, séquelo... ¡y listo!

Reserve 8 o 10 langostinos limpios pero con la colita para adornar luego la cazuela. Guarde todos en la heladera rociándolos antes con jugo de limón. .

Quítele al pollo la piel y la grasita, córtelo en presas y luego subdivídalas en trozos más bien chicos, recuerde que el pollo no es el protagonista de la paella. Condimente los trozos de pollo con sal y pimienta.

Vierta el aceite en la cazuela o paellera, caliéntelo bien y saltee en él las presas de pollo, dándolas vuelta para obtener un dorado parejo. Escurra y reserve.

Agregue en la cazuela las cebollas y los dientes de ajo bien picaditos y raspe el fondo de cocción

de la paella con una cuchara de madera. Mezcle constantemente hasta que vea que la cebolla está translúcida. Añada luego las hojitas de laurel para perfumar.

Incorpore los tomates picaditos con todo su jugo, los calditos restantes disueltos en el agua caliente y el azafrán. Mezcle bien. Cuando rompa el hervor, incorpore las tiras de morrón y el pimentón diluido en un poco de agua. Espere a que la salsa vuelva a hervir. Añada en la paellera, bien distribuidos, los trocitos de pollo frito, los mejillones que dejó sin valva, los calamares junto con su salsita, los camarones y los langostinos, menos los reservados para decorar.

Ponga el arroz limpio en forma de lluvia y espárzalo con un tenedor para distribuirlo parejo. Baje el fuego para que la preparación hierva, pero bien despacio.

A partir de este momento no revuelva más, en cambio, mueva la cazuela de vez en cuando, también, cada tanto, haga girar la paella sobre el fuego de la hornalla para que la cocción se realice en forma pareja.

A los quince minutos de hervor pruebe la cocción del arroz. Cuando esté a medio cocer agregue los corazones de alcaucil en cuartos y las arvejas cocidas

Cuando el arroz esté al dente, distribuya los mejillones que reservó en sus medias valvas, tape, apague el fuego y espere 5 o 7 minutos, hasta que el arroz termine de despezarse.

PAELLA DE BACALAO

Ingredientes: (para 8 personas)

500 gr. de bacalao seco sin desalar

1 coliflor mediana

500 gr. de espinacas

1 kg. de arroz que no sea ni chino ni deshidratado

1 tomate grande rallado

1 cucharada de pimentón dulce

Azafrán

Aceite de Oliva

Preparación:

Se desmigaja el bacalao, siempre ha de estar en seco y no desalarlo con agua, se troza la coliflor, se limpian las espinacas y se trozan; hay que tener en cuenta que cuanto más pequeños sean los trozos mejor se realizará el sofrito.

Se pone aceite en la Paellera, y se sofríe el bacalao en migas hasta que esté bien dorado, se retira a los lados, y se introduce la coliflor hasta que esté bien dorada y se añaden las espinacas. Para que se sofría con mayor rapidez, es interesante ayudarse con la tapa de alguna cacerola, cuando se haya evaporado el agua que sueltan las espinacas, se sofríe el tomate y se añade el pimentón, se sofríe bien el arroz.

Se añade el agua bien caliente y cuando ésta esté en ebullición se incorpora el azafrán.

Al no haber desalado el bacalao, y aun siendo muy dulces la coliflor y las espinacas, seguramente no será necesario rectificar de sal. Suele tardar unos 20 minutos en cocerse el arroz.

PAELLA FRUTO DE MAR

Ingredientes: (para 6 personas)

2 tazas de arroz

500 gr. de mejillones

250 gr. de almejas (o chirlas o berberechos)

2 pechugas de pollo sin piel ni huesos

250 gr. de guisantes (o judías verdes, o alcachofas)

250 gr. de gambas pequeñas (o langostinos, o camarones)

500 gr. de calamares (o chipirones, o sepias)
1 pimiento rojo
3 o 4 tomates pequeños, bien maduros
6 dientes de ajo
1 sobrecito de azafrán
½ cebolla
hojas de laurel, sal, paprika
Aceite de oliva
1 pimiento verde

Preparación:

Cocinar el marisco de concha hasta que se abra, en poca agua con sal, y reservar el caldo.

Aparte, cocinar los guisantes, también en poca agua con sal, y reservar el caldo.

Lavar los calamares, cortarlos en trozos y cocerlos también en poca agua con sal.

Reservar el caldo.

Freír los pimientos cortados en tiras, pelar las gambas y reservar las cabezas y las cáscaras, poner los cuerpos en un cuenco junto con la carne del marisco de concha, el pollo cortado en dados, los guisantes y los pimientos.

En un cazo con un chorrito de aceite, rehogar la cebolla junto con dos ajos y las hojas de laurel, cuando la cebolla se ablande un poco, añadir un tomatito maduro y cocer despacito hasta que se empiece a deshacer, luego, incorporar las cabezas y las cáscaras de las gambas, cubrir de agua, salpimentar y dejar cocer de veinte minutos a media hora, hasta que quede un caldo gustoso que hay que reservar, una vez colado.

Hasta aquí los preparativos previos, que se pueden hacer con antelación. El mismo día, mezclar el caldo de las cocciones en la proporción que más guste y una mezcla de los otros hasta conseguir la cantidad necesaria, siempre debe haber el doble de caldo que de arroz. Rectificar la sal y poner a calentar junto con el azafrán y un poquito de pimentón.

Media hora antes de la comida, rehogar los ajos restantes cortados en láminas, antes de que tomen color se añaden los tomates pelados y cortados en trocitos, remover hasta que se deshagan, y añadir el arroz, dar unas vueltas, añadir el contenido del cuenco y cubrir con el caldo hirviendo. Dejar hacer cuatro minutos a fuego fuerte, y quince más a fuego lento. Apagar la llama, cubrir con un paño limpio y dejar reposar entre cinco y diez minutos.

En realidad, la paella admite todas las variaciones, según gustos y presupuestos. Se puede sustituir (o acompañar) el pollo por conejo; si hay prisa, el tomate y los pimientos pueden ser de lata. Las gambitas pueden ser congeladas y peladas, igual que los calamares (aunque el sabor pierde, claro).

Como lo más delicado es el “punto” exacto de cocción del arroz, quien tenga menos mano puede usarlo del tipo “Brillante” o “Uncle Ben”, que no se pasa, pero entonces hay que añadir más caldo y hacerlo más sabroso, pues este arroz no se impregna bien de los sabores. Puede añadir langostinos o gambas grandes, cigalas, nécoras.

PAELLA DE HUERTA

En principio, una aclaración, Soy Román Seguí y soy valenciano, es decir de la tierra de donde es originaria la paella. El País Valenciano tiene tres provincias: Alicante, Castellón y Valencia. Y, a tenor de lo observado, puedo asegurar que en cada provincia se hace la paella de manera diferente, hasta se hace en Alicante una exquisita paella de bacalao. Eso sí, la llamada paella de huerta es la más conocida, que no la más apreciada.

Ingredientes:

500 gr. de judía verde ancha
4 alcachofas

100 gr. "garrofo" o judía de Lima
1 tomate grande rallado
Aceite de oliva
Pimentón dulce
Azafrán
1 Kg. de arroz que 1 pollo
½ conejo
100 gr. costillas de cerdo
Alguna pieza de pato

Preparación:

Se troza la carne pequeña, y se sala bien, pues solo sabremos si este bien dorado si la salamos bien; se troza la judía verde y la alcachofa, y esta última se pone en agua fría con limón para perder el toque negruzco; el garrafón o judía de lima, si es seca, debe pasar la noche anterior a remojo.

Se pone en la paellera el aceite, y cuando este hirviendo se añade la carne.

Cuando la carne este bien dorada, se aparta a los lados de la paellera y se introduce la judía verde y se sofríe. Luego se añade el tomate, y con la espumadera se reparte por toda la paellera, ya que al tener componentes ácidos hace que se despeguen las impurezas del sofrito de la carne que están adheridas a la paellera.

Una vez sofrido el tomate, se añade rápidamente el pimentón y se dan unas vueltas, no demasiadas porque se puede quemar. Ahora es el momento de incorporar el agua. Por cada taza de arroz, se añaden tres de agua, se sube el fuego para que hierva el agua, se añaden el garrafón a remojo.

El hervor dejara una señal en el borde de la paellera. Esta señal es muy importante, pues indicará el límite hasta donde se debe rellenar de agua, es decir, en tanto que hierva, el agua se evaporara, y tendremos que añadir más agua tantas veces como sea necesario. El punto para saber cuándo está listo todo para añadir el arroz es cuando esté tierno el garrafón. En ese momento se rellena hasta el límite de agua y se añaden las alcachofas. Cuando empiece a hervir de nuevo, se incorpora el arroz y el azafrán.

El fuego ha de estar fuerte hasta que aparezcan bombillas y se vea el arroz. Entonces es el momento conveniente para bajar el fuego. La cocción suele durar unos 20 minutos.

PAELLA VALENCIANA DE CARNE

Ingredientes: (para 6 personas)

½ conejo
½ pollo
500 gr. de verdura (habas, pimientos...)
2 tomates
600 gr. de arroz
Aceite de oliva
Sal, Azafrán, Agua

Preparación:

Usando un recipiente adecuado (paellera o similar) se coloca al fuego y se añade aceite para sofreír (un buen chorro pero sin pasarse). Cuando esté caliente se echa la carne del pollo y el conejo trozados a gusto. Se sofríe a fuego lento hasta que la carne se dore. Se añade la verdura y se sofríe. Luego se echa el arroz y se deja durante un minuto que se impregne bien, tras lo cual se añade el caldo o el agua. La proporción de agua será el doble de tazas de agua que de arroz, y un poquito de regalo. Se remueve y se añade el azafrán y la sal. Se deja hervir a fuego fuerte hasta que el arroz esté hecho sin remover nunca. Controlar el momento en que el agua se ha consumido (el arroz de la superficie ha de quedar un poco duro) y en ese momento apagar el fuego y dejar reposar unos minutos antes de servir.

PAELLA VALENCIANA DE VERDURA

Ingredientes: (6 personas)

4 pimientos medianos
2 berenjenas medianas
300 gr. habas francesas
150 gr. acelgas
150 gr. de champiñón o setas de cardillo
2 puerros
2 tomates
600 gr. de arroz
Aceite de oliva
Sal, Azafrán, Pimentón dulce
Ajos
Agua

Preparación:

Usando un recipiente adecuado (paella o similar) se coloca éste al fuego, y se añade aceite para sofreír (un buen chorro pero sin pasarse). Cuando esté caliente se echan los ajos y se dejan sofreír mientras se cortan todas las verduras tipo "juliana". Se añade la verdura y se sofríe tras lo cual se añade el caldo y el agua, así como el pimentón, la sal y el azafrán. La proporción de agua será el doble de tazas de agua que de arroz, y un poquito de regalo. Se remueve y se ajusta de sal si fuese necesario. Se deja hervir a fuego fuerte hasta que la verdura esté bien hervida pero mantenga su textura. Se añade el arroz, se dejar hervir hasta que el agua se consuma (el arroz de la superficie ha de quedar un poco duro) y en ese momento apagar el fuego y dejar reposar unos minutos antes de servir.