

Cocció de l'ARRÒS

	<u>quantitat arròs/persona</u>	<u>pes arròs</u>	<u>pes caldo respecte pes arròs</u>
Paella i arrossos secs	100 grs/persona	1 pes	2,25 pes
Paella al forn		1 pes	en teoria: 2,0-2,5 pes Forki: jo ho faig amb 2,7 vegades el pes
Arrossos melosos	80 grs/persona	1 pes	2,50 pes
Arrossos caldosos	70 grs/persona	1 pes	3,0 pes
Arrossos al forn		1 pes	2,0-2,5 pes
Arròs bullit a l'estil xinès		1 pes	1 pes

<u>Varietats d'arrossos</u>	<u>Temps de cocció</u>	
Senia i bahía	16-17 minuts - És molt delicat pel que fa al temps de cocció, no es pots superar	- De textura cremosa i suau
Bomba	18 minuts	
Balilla X sollana (Calasparra)	20 minuts - Gran resistència a la cocció, pot aguantar 2-3 minuts d'excés de cocció sense empitjorar	- No té tanta capacitat d'absorció de sabors - Es semblant al Bomba, però més barat perquè dóna més rendiment per hectàrea de cultiu.
Integral	40 minuts - Necessita temps de cocció alts	
Basmati	- Gran resistència a la cocció	- Té un aroma delicat
Vaporitzat (Sancochado)	- Gran resistència a la cocció	- Adequat per a les amanides d'arròs
Salvatge		En realitat no es un arròs

Paella

- El foc ha d'aplicar a la màxima superfície possible el cul de la paella
- El sofregit del peix o la carn s'ha de fer a foc baix. No coure'l gaire i retirar-ho de la paella o cassola
- A continuació sofregir les verdures fins a daurar-les
- Saltejar l'arròs durant 2 o 3 minuts sense deixar de remenar
- Passats els 2 o 3 minuts hi afegirem el fumet o l'aigua. bullint. Proporció 2,5-2,7 de caldo per 1 d'arròs.
 - Per a dues persones, i feta al forn, hi poso 200 grs d'arròs i 540 grs de fumet de peix (així queda seca però bé, amb menys caldo quedaria massa seca).

- Hi posem el peix (i la carn) sofregits menys el marisc
- Un cop comenci a bullir No remenarem més l'arròs
- Des del moment que comença a bullir el temps de cocció total serà de 17-18 minuts (9 minuts a foc alt i els 9 minuts restants a foc suau)
- Abans d'acabar la cocció hi posem el marisc (i la carn)

Podem fer tota la paella al gas, al forn o amb foc de llenya, els temps seran una mica diferents:

Al gas

- A foc alt durant 9 minuts
- A foc baix durant 9 minuts més

Al forn

- Primer la coem 5 ' al gas a foc alt
- La passem al forn a 150°C durant 12 minuts

Amb foc de llenya

- Coure 9 minuts amb flama alta
- Apartar la llenya i coure 8 minuts a foc baix
- Acabar posant-la directament sobre les brases durant 1 minut

Arrossos melosos

- El foc ha d'aplicar a la màxima superfície possible possible el cul de la paella o cassola
- El sofregit del peix o la carn s'ha de fer a foc baix. No coure'l gaire.
- A continuació sofregir les verdures fins a daurar-les
- Hi afegirem el fumet o l'aigua. Proporció 3 de caldo per 1 d'arròs.
- Passats aquest 5 minuts hi afegim l'arròs. Un cop comenci a bullir baixarem el foc fins a tenir una ebullició suau
- Des del moment que comença a bullir el temps de cocció total serà de 17 minuts
- Deixar-lo reposar 4 minuts abans de servir-lo

Arròs caldòs

- El foc ha d'aplicar a la màxima superfície possible possible el cul de la paella o cassola
- El sofregit del peix o la carn s'ha de fer a foc baix. No coure'l gaire.
- A continuació sofregir les verdures fins a daurar-les
- Hi afegirem el fumet o l'aigua. Proporció 4 de caldo per 1 d'arròs.
- Passats aquest 5 minuts hi afegim l'arròs. Un cop comenci a bullir baixarem el foc fins a tenir una ebullició suau
- Des del moment que comença a bullir el temps de cocció total serà de 17 minuts
- A diferència del arrossos melosos, l'arròs caldòs no es deixa reposar i es serveix un cop fet

Arròs al forn

- Millor fer-lo amb una cassola de fang
- Preescalfar el forn a 150°C
- El sofregit del peix o la carn el farem al foc i s'ha de fer a foc baix. No coure'l gaire. Reservar
- A continuació sofregir les verdures fins a daurar-les. Reservar
- A continuació farem el sofregit dels alls i acompanyaments
- Saltejar l'arròs durant 2 minuts sense deixar de remenar
- Passats els 2 minuts hi afegirem les verdures reservades, el peix i el caldo CALENT
- Proporció 2,0-2,5 de caldo per 1 d'arròs.
- Coure'l 5 minuts a foc alt.
- Traslladar la cassola al forn a 150°C durant 12 minuts.

Arròs bullit a l'estil xinès

- Rentar l'arròs amb aigua diverses vegades (mínim 5 cops), tot anant remenant per eliminar el màxim midó fins que l'aigua surti clara
- Posar-lo a bullir amb una proporció d'aigua pes d'arròs que d'aigua (aproximadament si l'arròs ocupa 1 dit en el pot l'aigua haurà de superar l'arròs en un dit, si l'arròs ocupa 2 dits l'aigua l'haurà de superar en 2 dits)

- Es bull a foc baix i TAPAT durant només 5 minuts i TANCAR el foc (jo el tapo amb un paper d'alumini i la tapadora a sobre)
- Es deixa reposar TAPAT (sense destapar) durant 20 minuts més
- Per servir-lo es passa un moment per la paella èr separar el gra

Arròs bullit a l'estil japonès per fer Sushi

- Rentar l'arròs amb aigua diverses vegades (mínim 5 cops), tot anant remenant per eliminar el màxim midó fins que l'aigua surti clara.
- Posar-lo a bullir en fred amb una proporció d'igual pes de l'arròs (400 grs) que d'aigua (400 ml) en una cassola TAPADA.
- Quan arrenca el bull baixem el foc a un foc mig i ho deixem bullir TAPAT (sense destapar) durant 15 minuts.
- TANCAR el foc deixar-lo reposar TAPAT (sense destapar) durant 15 minuts més.
- Mentrestant en una tassa preparem una barreja de 60 ml d'un vinagre suau (vinagre d'arròs, de poma,) + 1/2 cullerada sopera de sucre i una culleradeta de café de sal. Remenar.
- Un cop cuit l'arròs el passem a un plat gran, tipus safata per gratinar, i l'anem remenant amb molt de copte amb uns palets o amb una espàtula mentre l'anem regant amb el vinagre per separar i airejar el gra.
- Es manté calent fins servir-lo, tapant-lo amb un drap net i mantenint el plat al damunt d'uns estalvis de fusta perquè no es refredi.

RISOTTO

- Aquí volem que l'arròs deixi anar el midó durant la cocció. El courem a foc MIG i amb POC caldo, que anirem afegint de mica en mica durant la cocció de l'arròs.
- Posar a escalfar el brou (o fumet)
- Pelar i picar una mica de ceba a dauets (no n'ha de ser molta).
- Ofegar la ceba en una mica d'oli (o en mantega) fins que quedi transparent però que no agafi massa color
- Afegim l'arròs i deixem que es cogui fins que es torni una mica brillant i transparent. Anar remenant.
- Hi posem el vi i anem remenant fins que l'arròs la hagi absorbit completament.
- Seguidament hi posem caldo calent just fins a cobrir l'arròs i l'anem remenat. El caldo l'anirem incorporant de mica en mica a mesura que l'arròs va absorbint el que hem posat amb anterioritat.
- Ho deixem coure uns 18 minuts des del moment que hi hem posat el caldo, tot anant afegint cullerots de caldo mesura que l'arròs el vagi absorbint i remenant sovint perquè deixi anar el midó
- Quan porti uns 15 minuts i ja sigui gairebé cuit, però encara el notem un pèl dur, hi posem la mantega. Anar remenant.
- Quan arribi als 17 minuts hi tirem el parmesà, remenem i tanquem el foc.
- Rectificar de sal i tirar un polsim de pebre negre acabat de moldre
- Finalment hi posem un rajolí de suc de llimona i remenar.

ARRÒS INTEGRAL

- Ha de bullir 40 minuts