

ARROZ PERFECTO

VIDEO

¡Use la cámara de su teléfono inteligente o un lector QR para acceder a un video sobre cómo hacer esta receta!



TIEMPO TOTAL

25-30 Minutos

NOTAS

Hay muchas diferentes formas de hacer arroz, ¡pero aquí tiene algunos consejos que llevarán sus habilidades para cocinar arroz al siguiente nivel! Cocinar o "tostar" el arroz en la estufa con aceite primero permite que los granos se abran y acepten más sabor y evita que se peguen.

Una vez que agregue el agua se puede sazonar el arroz con cualquier cosa desde sal, caldo en polvo, azafrán, cúrcuma ¡o lo que desee! La proporción entre el arroz y el agua es de 1:2 y el arroz blanco siempre se cocina durante unos 20 minutos, el arroz integral tarda más (unos 45 minutos). A veces con grandes cantidades de arroz, se necesitará más tiempo para absorber toda el agua.

INGREDIENTES

1 cebolla pequeña

1 diente de ajo

Aceite de oliva (o aceite de su elección)

1 taza de arroz (si usa arroz integral ajuste el tiempo de cocción)

2 tazas de agua



PREPARACIÓN

Pique y pele la cebolla. Pele y pique el ajo.

Agregue el aceite, la cebolla y el ajo a una olla a fuego medio. Cocine hasta que el ajo y la cebolla se vuelvan fragantes.

Agregue el arroz seco a la olla y revuelva para cubrir completamente en aceite. Cocine el arroz hasta que comience a tostarse muy ligeramente (se dore ligeramente). Tenga cuidado de no quemarlo.

Agregue 2 tazas de agua y suba el fuego a alto. Cuando el agua esté hirviendo baje el fuego a bajo y tape la olla. Déjelo por 20 minutos y luego sirva.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP del USDA.