



Pincho de champiñón provenzal con arroz



INGREDIENTES (4 personas)

8 txapelas de champiñón

Perejil picado

20 gr de pan rallado

50 gr de arroz salvaje

25 gr de jamón ibérico muy picado

25 gr de hígado de pato crudo

ELABORACIÓN

1. Cocemos el arroz salvaje el tiempo indicado en el paquete menos dos minutos: escurrimos y reservamos. En una sartén, salteamos brevemente los dados de jamón.

2. En la misma sartén, salteamos el arroz, para que tome el sabor del jamón.

3. Ya fuera del fuego, lo mezclamos con el hígado en daditos.

4. Rellenamos las txapelas con la masa que hemos hecho, cubriéndolo con un poco de provenzal (perejil y pan rallado mezclado).

5. Metemos al horno precalentado hasta que se dore y lo emplatamos.

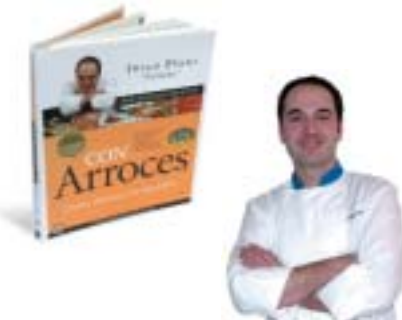
TRUCOS Y CONSEJOS

El jamón aportará mucha sal al conjunto, de modo que hay que tener cuidado con la sal que añadamos al cocer el arroz o al conjunto final.

Maridaje: tinto joven.

Ocasión: aperitivo especial.

Temporada: todo el año. ■



Receta extraída de *Mis mejores recetas con arroces*, ÍÑIGO PÉREZ, Nowtilus Gastronomía, 2003.

Lex Nova•La Revista agradece a Íñigo Pérez, «Urrechu», y a Editorial NOWTILUS su autorización para la reproducción de este extracto.

Más información en:
www.nowtilus.com, www.urrechu.com

Tipos de arroz

Al menos, 5.000 variedades de arroz son conocidas, aunque sólo unas pocas son consumidas en cantidades apreciables:

- ▶ **Arroz de grano largo o índica:** longitud igual o mayor que 6 mm.
- ▶ **Arroz de grano medio o híbrido:** longitud entre 5,2 y 6 mm.
- ▶ **Arroz de grano corto y redondo o japónica:** longitud inferior a 5,2 mm.
- ▶ **Arroz integral:** es una variedad de arroz a la que no se le ha retirado el salvado. Su tiempo de cocción es superior al del arroz normal, aunque también lo son sus contenidos en nutrientes y vitaminas.
- ▶ **Arroz glutinoso:** variedad del arroz indispensable para muchos de los platos de la cocina oriental (sushi, por ejemplo).
- ▶ **Arroz basmati:** prestigioso y aromático arroz, uno de los mejores del mundo.

▶ **Arroz tailandés:** también conocido como «tipo jazmín» por su marcado aroma.

▶ **Arroz salvaje:** en realidad no es arroz, sino otra gramínea que procede de la zona de los grandes lagos canadienses.

▶ **Arroz vaporizado o «parboiled»:** el ideal para ciertos tipos de platos porque no se pasa ni se pega.

▶ **Arroz bomba:** Es, probablemente, uno de los mejores arroces del mundo.