

# Risotto al vino rosso (al vino tinto)



Tiempo de preparación: 15 min  
Tiempo total: 30 min

## INGREDIENTES (para 6 raciones)

60 g de cebolla  
30 g de aceite de oliva  
virgen extra  
380 g de arroz Carnaroli  
(de 18 min de cocción)  
450 g de vino tinto  
450 g de caldo de carne  
hirviendo o de agua hirviendo  
con 1 pastilla de caldo de carne  
Sal  
20 g de mantequilla  
Queso parmesano cortado en  
lascas

- 1 Ponga la cebolla en el vaso y trocee **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje la cebolla hacia el fondo del vaso.
- 2 Agregue el aceite y sofría **3 min/100°C/vel 1**.
- 3 Incorpore el arroz y rehogue **3 min/100°C/vel 1** sin poner el cubilete.
- 4 Vierta 80 g de vino y programe **1 min/100°C/vel 1** sin poner el cubilete.
- 5 Añada el vino restante, el caldo y la sal y cocine **13-14 min/100°C/vel 1** sin cubilete para facilitar la evaporación del alcohol.
- 6 Vierta el arroz en el bol de servir y mezcle con la mantequilla. Decore con las lascas de queso parmesano.

## Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
251 kcal / 1048 kJ	17,40 g	9,71 g	14,52 g

# Arroz al horno



Tiempo de preparación: 15 min  
Tiempo total: 1 h 45 min

## INGREDIENTES

(para 6 raciones)

### Cocido

200-300 g de garbanzos cocidos  
(lavados y escurridos)  
1 trozo de hueso de ternera (de  
caña o de rodilla)  
1 trozo de hueso o punta  
de jamón  
1 trozo pequeño de tocino fresco  
200 g de pollo o de gallina  
200 g de morcillo o falda  
de ternera  
1400 - 1600 g de agua  
1 cucharadita de sal  
1 chorizo cortado en 3 ó 4 trozos  
1 patata pequeña pelada y  
cortada en rodajas de 1 cm  
1 tomate maduro cortado por la  
mitad

### Arroz al horno

50 g de dados de panceta o  
de beicon  
70 g de aceite de oliva  
virgen extra  
2 - 3 dientes de ajo sin pelar o 1  
cabeza de ajos entera  
60 g de tomate triturado (natural  
o en conserva)  
300 g de arroz de grano redondo  
1 cucharadita de pimentón  
1 pellizco de hebras de azafrán o  
de preparado para paella  
1 morcilla de cebolla cortada en  
4 rodajas

- 1 Ponga en el vaso una cucharada de garbanzos cocidos. Introduzca el cestillo con el hueso, la punta de jamón, el tocino, el pollo y la carne. Vierta agua hasta completar el nivel de 2 litros (1 cm por debajo del borde del cestillo) y la sal. Programe **40 min/100°C/vel 1**.
- 2 Sitúe el recipiente Varoma en su posición con los garbanzos restantes, el chorizo, la patata y el tomate. Programe **20 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma y reserve.
- 3 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Cuele el caldo y reserve. Coloque en una cazuela de barro las carnes sin los huesos y cortadas en trozos.
- 4 **Precalente el horno a 200°C.**
- 5 Ponga en el vaso la panceta, el aceite y los ajos. Sofría **6 min/Varoma/vel 1**.
- 6 Agregue el tomate triturado y programe **2 min/Varoma/vel 1**.
- 7 Añada el arroz y rehogue **3 min/100°C/vel 1**. Agregue el pimentón y el azafrán y 800 g del caldo reservado. Verifique el punto de sal y vuelque el contenido del vaso en la cazuela preparada con las carnes.
- 8 Añada los garbanzos y mezcle bien. Distribuya por la superficie el chorizo, la morcilla, la patata y el tomate. Hornee durante 20-30 minutos moviendo la cazuela de vez en cuando. Sirva inmediatamente.

**Sugerencia:** Puede utilizar los restos de un cocido. En ese caso empiece la receta en el paso 4.

### Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
625 kcal / 2612 kJ	50,94 g	30,19 g	33,37 g



# Arroz a banda



Tiempo de preparación: 20 min  
Tiempo total: 1 h

## INGREDIENTES

(para 4 raciones)

### Fumet de cabracho

200 g de gamba arrocer  
250 g de cabracho o de escorpa  
1 hueso de mero  
250 g cabeza de rape cortada  
en trozos  
2 dientes de ajo  
1200 g de agua  
1 cebolla cortada en cuartos

### Arroz

40 g de cebolla  
1 - 2 dientes de ajo  
100 g de aceite de oliva  
virgen extra  
80 g de tomate triturado (natural  
o en conserva)  
1 cucharadita de pimentón dulce  
200 g de arroz de grano redondo  
750 g de fumet de cabracho  
reservado  
Sal  
Unas hebras de azafrán o 1  
cucharadita de colorante

### Fumet de cabracho

- 1 Pele las gambas, ponga las cabezas y las cáscaras en el vaso y reserve los cuerpos. Añada el resto de los ingredientes del *fumet* al vaso y programe **15 min/100°C/vel 2**. Cuele y reserve.

### Arroz

- 2 Lave bien el vaso y la tapa y ponga en el vaso la cebolla, el ajo y los cuerpos de las gambas. Trocee **4 seg/vel 5**.
- 3 Añada el aceite y el tomate. Sofría **10 min/Varoma/vel 4**.
- 4 Incorpore el pimentón y el arroz. Rehogue **3 min/Varoma/vel 4**.
- 5 Vierta en el vaso el *fumet* de cabracho reservado, la sal y el azafrán o colorante. Programe **13 min/100°C/Varoma/vel 4**. Vuelque en una fuente y sirva.

**Sugerencia:** Este arroz se sirve acompañado con alioli.

**Nota:** "A banda", que en castellano se traduce por "aparte", se refiere a la tradición de servir el pescado de la cocción separado del arroz.

### Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
520 kcal / 2172 kJ	43,10 g	25,29 g	27,34 g

# Arroz al cava



Tiempo de preparación: 10 min  
Tiempo total: 30 min

## INGREDIENTES

(para 4 raciones)

150 g de queso parmesano  
150 g de cebolleta cortada  
en rodajas  
1 - 2 dientes de ajo  
150 g de mantequilla  
350 g de arroz de grano redondo  
300 g de cava  
650 g de caldo de ave  
1 cucharadita de sal  
120 g de nata  
Pimienta recién molida

- 1 Ponga el queso en el vaso y rállelo **15 seg/vel 7**. Retire del vaso y reserve.
- 2 Sin lavar el vaso, ponga la cebolleta y el ajo y trocee **2 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.
- 3 Incorpore la mantequilla y sofría **7 min/Varoma/vel 1**.
- 4 Coloque la mariposa en las cuchillas, añada el arroz y programe **2 min/Varoma/vel 4**.
- 5 Vierta el cava, el caldo y la sal y programe **17 min/100°C/vel 4**. En el último minuto, vierta la nata por el bocal.
- 6 Vuelque el arroz en una fuente honda y espolvoree con el parmesano reservado y con pimienta. Mezcle y sirva inmediatamente.

## Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
844 kcal / 3527 kJ	71,33 g	19,61 g	52,02 g



# Arroz con leche y ciruelas con canela - Milchreis mit Zimtpflaumen (Alemania)



Tiempo de preparación: 15 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 de grano 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 armañac o de brandy

## Arroz con leche

- 1 Ponga en el vaso la leche, el azúcar y la sal. Programe **5 min/100°C/vel 1**.
- 2 Añada el arroz y programe **30 min/90°C/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 recipiente 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 armañac. Deje templar. Sirva en vasos alternando capas de arroz y de ciruelas.

**Sugerencia:** Puede tomarlo templado o frío.

## Valores nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
404 kcal / 1687 kJ	58,54 g	7,96 g	12,67 g