

*Las mejores recetas de
arroz*

con

**LA
CIGALA**



Arroz LA CIGALA la mejor calidad en el mejor envase: hermético y al vacío

LA CIGALA REDONDO AL VACÍO

El arroz de siempre, recién elaborado

El arroz redondo es el tradicional de la cocina española, siendo el más consumido en España, Europa mediterránea y extensas zonas de Asia. Dos rasgos caracterizan a un arroz redondo de la mejor calidad, en primer lugar que absorba bien el caldo, y en segundo lugar que el grano quede bien suelto.

Herba Nutrición es el primer fabricante nacional que adoptó en el año 1999 la tecnología líder en conservación del arroz, el vacío, adelantándose al futuro.

Actualmente, Herba es el líder mundial en el sector del arroz, así como el único fabricante español que dispone de máquinas de envasado de arroz "al vacío".

La Cigala al vacío: Lleno de ventajas

La Cigala es el arroz de la mejor calidad EXTRA, e incorpora el innovador sistema de envasado AL VACÍO.

El proceso consiste en extraer el aire y, a continuación, cerrar herméticamente.

- 1.- **NO** se desarrollan insectos y **NO** se contamina.
- 2.- Conserva **MEJOR** los valores nutricionales.
- 3.- Es hermético. **NO** se enrancia y **NO** deja pasar la humedad.
- 4.- **MÁXIMA** conservación del arroz, **SIN** tratamientos de desinfección.



LA CIGALA®

Especialidades

Los tiempos cambian y con ellos los gustos, por ello La Cigala le ofrece las más exquisitas variedades de arroz: *Salvaje*, para los que se atreven con todo; *Quick*, para los más prácticos; *Basmati*, para los paladares más sofisticados e *Integral Ecológico*, para los más sanos. Además, se ofrecemos en los formatos más innovadores, prácticos y cómodos.



BASMATI

El arroz aromático hindú

El Arroz Basmati de La Cigala se cultiva en los valles del Himalaya, de donde proviene el mejor Basmati del mundo. Las principales cualidades que hacen de esta variedad la preferida por los expertos y la convierten en una de las más selectas y exquisitas del mundo son: un excelente aroma, un largo y delicado grano y una blancura excepcional.

Es una base ideal para preparar aromáticas ensaladas y en guarniciones frías o calientes. Además es el ingrediente fundamental de múltiples y exquisitas recetas hindúes.



Salvaje

El más exótico

El Arroz Salvaje de La Cigala, también conocido como Zizania o Grano de Agua, es un cereal de color negro, de textura crujiente, muy rico en proteínas, fibra y en el complejo vitamínico B, que crece silvestre en pequeñas producciones a orillas de los Grandes Lagos de América del Norte.

Es excelente en la preparación de ensaladas y guarniciones, y resulta sorprendente en la confección de los platos por su color y textura. Además, combina perfectamente con otros arroces, por lo que en nuestra gama le ofrecemos Arroz Salvaje mezclado con Arroz Largo Vaporizado.



Quick

Listo en 6 minutos

Se trata de un arroz largo al que se somete a un proceso de precocción y deshidratación. Se obtiene así un arroz delicioso que se prepara en tan sólo 6 minutos de cocción, conservando todo su sabor y su mejor textura.

Además, el Arroz Quick de La Cigala queda siempre suelto, por lo que es excelente para consumir en ensaladas o guarniciones.

INTEGRAL ECOLÓGICO

ENVASADO AL VACÍO

El sabor más completo

El Arroz Integral Ecológico de La Cigala procede de cultivos ecológicos que no emplean ni abonos ni pesticidas, por lo que conserva todo el sabor y valores nutricionales naturales, al tiempo que respeta el Medio Ambiente.

Es un arroz redondo, descascarillado y limpio, que conserva la mayor parte de su salvado por lo que aporta más fibras minerales y vitaminas que el arroz blanco. Además de enriquecer todo tipo de platos con su característico sabor, puede sustituir al arroz redondo en cualquier receta y es perfecto para preparar platos de cocina natural.



LA CIGALA

Arroz a banda

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

400 g de arroz **"LA CIGALA al vacío"**

1 1/2 kg de pescado variado (rape, salmonetes, almejas, gambas, langosta, langostinos, morralla, etc.)

2 dientes de ajo, pelados

1 cebolla pequeña

1 ramita de perejil

1 hoja de laurel

1 zanahoria en rodajas

1 clavo de olor

5 granos de pimienta negra

Unas hebras de azafrán

4 cucharadas de aceite de oliva

150 g de tomate triturado

Sal al gusto

COSTE: medio-alto

DIFICULTAD: media

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 1 hora

VINO RECOMENDADO:

Blanco Joven
D.O. Penedés



1. Lavar bien los pescados y mariscos. Quitar las cabezas y las espinas centrales a los grandes y trocearlos. Poner las cabezas, espinas, pieles, etc. en una cacerola, cubrir con 1 1/2 litros de agua y cocer a fuego medio durante 10 minutos. Colar el caldo y ponerlo de nuevo en la cacerola.



2. Agregar la cebolla cortada por la mitad, los ajos, el perejil, el laurel, la zanahoria, los granos de pimienta, el clavo de olor, el azafrán y la sal, y cocer durante 10 minutos. Añadir a la cacerola todos los pescados y mariscos preparados, rociar con 1/2 litro de agua y cocer todo junto a fuego suave durante 2-3 minutos. Colar y reservar el caldo y los pescados por separado.



3. Calentar el aceite en una paellera y rehogar el tomate. Medir el arroz **"LA CIGALA al vacío"** y añadirlo. Sofreír unos minutos, removiendo y agregar el doble de caldo preparado, que de arroz **"LA CIGALA al vacío"** cuando rompa a hervir, introducir la paella en el horno, precalentado a 180°C, durante 16-18 minutos. Retirar del horno y dejar reposar unos minutos (tapado si está el grano un poco entero y destapado si queda algo de líquido). Servir en la paellera y aparte los pescados, acompañados con alioli.

LA CIGALA

Arroz al estilo chino

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

350 g de arroz **"LA CIGALA grano largo"**

2 huevos

250 g de magro de cerdo

3 cucharadas de aceite de girasol

3 cucharadas de salsa de soja

2 cebolletas

Sal al gusto

Agua: doble del volumen del arroz

COSTE: bajo

DIFICULTAD: baja

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 35 minutos

VINO RECOMENDADO:

Rosado
D.O. Cigales



1. Poner en una olla con agua hirviendo el arroz **"LA CIGALA grano largo"** (doble volumen de agua que de arroz). Salar y dejar cocer hasta que esté en su punto, pero ligeramente *al dente*. Apartar del fuego. Mientras se cuece el arroz **"LA CIGALA grano largo"**, hacer una tortilla finita en una sartén al fuego, cuajándola por ambos lados. Pasarla a un plato y cortarla en trocitos.



2. Lavar la carne, secarla con papel absorbente y trocearla en daditos pequeños. Poner una sartén grande al fuego, añadir el aceite y cuando esté caliente, agregar la carne y dorarla a fuego vivo; incorporar la tortilla y el arroz **"LA CIGALA grano largo"** una vez que esté bien frío para que no se apelmace, rociar con la salsa de soja y remover hasta que todo esté bien caliente.



3. Por último, añadir las cebolletas finamente picadas, rectificar la sazón y cocinar todo junto unos minutos, removiendo. Servir con un platito con salsa de soja para cada comensal.

LA CIGALA

Arroz caldoso marinero

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

300 g de arroz **"LA CIGALA al vacío"**

200 g de gambas

200 g de tomates

1/2 pimiento rojo

1 cebolla mediana

1 diente de ajo

1 cucharada de perejil picado

250 g de almejas

3 cucharadas de aceite de oliva

1 taza de caldo de pescado

1 hoja de laurel

1/2 taza de vino blanco

Sal al gusto

COSTE: medio

DIFICULTAD: media

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 40 minutos

VINO RECOMENDADO:

Blanco Joven
D.O. Somontano



1. Pelar las gambas, poner las cabezas y las cáscaras en un cazo con 1 taza de agua y dejarlas cocer durante 10 minutos; colar el caldo obtenido y reservar. Mientras tanto, pelar y picar los tomates, el pimiento y la cebolla. Machacar el ajo y el perejil en el mortero y poner las almejas en un cuenco cubiertas con agua fría con sal.



2. Calentar en una cacerola 3 cucharadas de aceite, incorporar el tomate, el pimiento y la cebolla preparados y rehogar durante 10 minutos. Medir el arroz **"LA CIGALA al vacío"** y añadir a la cacerola el caldo de pescado, el de las cabezas de las gambas y agua hasta obtener algo más del doble de líquido que el volumen de arroz. Incorporar el laurel y el majado de ajo y perejil, remover todo bien y dejar cocer unos minutos.



3. Agregar el arroz **"LA CIGALA al vacío"**, tapar la cacerola y dejar cocer 10 minutos. Añadir las almejas y el vino y cocer 5 minutos más. Por último incorporar las gambas y terminar la cocción. Dejar reposar 5 minutos y servir bien caliente. Tener en cuenta que este arroz debe quedar caldoso por lo que necesitará algo más de líquido.

LA CIGALA

Arroz con conejo

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

400 g de arroz "**LA CIGALA al vacío**"

1 conejo de 1 kg, troceado

3 dientes de ajo

1 taza de zumo de limón

6 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla grande, picada

2 hojas de laurel

1 taza de vino tinto

Tomillo en polvo, al gusto

Pimienta negra en grano, al gusto

Sal al gusto

COSTE: medio

DIFICULTAD: media

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 1 hora 30 minutos

VINO RECOMENDADO:

Tinto Crianza
D.O. Ribera del Duero



1. Lavar bien el conejo y ponerlo en un cuenco grande. Pelar los ajos y machacarlos en el mortero con sal y pimienta. Incorporar el zumo de limón y mezclar con el majado. Cubrir el conejo con el adobo preparado y dejarlo durante una hora. Calentar el aceite y rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Escurrir el conejo del adobo y agregarlo a la cazuela, rehogándolo junto con la cebolla durante 15 minutos, cuidando que la cebolla no se quemé.



2. Pasado ese tiempo, añadir el líquido del adobo y continuar rehogando unos minutos más. Incorporar el laurel, regar el conejo con el vino y dar unas vueltas a fuego vivo para que éste se evapore rápidamente. Incorporar el tomillo y agregar agua, calculando para que sea como mínimo tres veces el volumen de arroz "**LA CIGALA al vacío**" pues este plato tiene que quedar caldoso.



3. Mezclar todo bien, tapar la cazuela y cocer a fuego suave durante 45 minutos o hasta que el conejo esté tierno. Añadir el arroz "**LA CIGALA al vacío**", remover con una cuchara de madera, rectificar la sazón y dejar cocer a fuego suave hasta que el arroz "**LA CIGALA al vacío**" esté en su punto. En el momento que el arroz "**LA CIGALA al vacío**" esté hecho, conviene añadirle un chorrito de agua fría para cortar la cocción y evitar que se pase.

LA CIGALA

Arroz con cordero

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

400 g de arroz "**LA CIGALA grano largo**"

500 g de falda de cordero

2 cebolletas

1 puerro

2 zanahorias

4 cucharadas de aceite de oliva

Caldo de carne o de pastilla

Unas ramitas de perejil picado

Pimienta al gusto

Sal al gusto

COSTE: medio

DIFICULTAD: media

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 45 minutos

VINO RECOMENDADO:

Tinto Crianza
D.O. La Rioja



1. Lavar la carne, secar con papel absorbente y cortarla en dados. Lavar y picar la cebolleta y el puerro. Raspar la zanahoria y cortarla en cuadraditos pequeños. Calentar el aceite en una cazuela y rehogar las verduras. Cuando la cebolleta empiece a transparentar, añadir el cordero y dorarlo por todos los lados.



2. Cocinar a fuego lento durante unos minutos y cuando el cordero esté dorado y tierno, agregar el arroz "**LA CIGALA grano largo**" y el perejil picado y rehogarlos sin dejar de remover unos minutos más, hasta que el arroz "**LA CIGALA grano largo**" esté ligeramente transparente.



3. Añadir el caldo (doble volumen de líquido que de "**LA CIGALA grano largo**"), sazonar con sal y pimienta y cocer 5-6 minutos a fuego fuerte. Bajar el fuego a medio y cocer durante 8-10 minutos más o hasta que el arroz "**LA CIGALA grano largo**" haya absorbido todo el caldo. Servir bien caliente adornado con una ramita de perejil. Este arroz también puede cocinarse la mitad del tiempo al fuego y la otra mitad en el horno, precalentado a 200°C.

LA CIGALA

Arroz con leche

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

6 cucharadas soperas de arroz
"LA CIGALA al vacío"

750 ml de leche

Piel de limón

1 ramita de canela

Sal

75 g de azúcar

Canela en polvo, al gusto

COSTE: bajo

DIFICULTAD: baja

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 35 minutos

VINO RECOMENDADO:

Dulce PX
D.O. Jerez



NOTA:

Si desea dar un toque personal a este postre clásico, 5 minutos antes de terminar la cocción añada 1 cucharada de pasas de Corinto. Otro sistema es agregar 1 tacita de café bien cargado, casi al final de la cocción; esto no sólo le cambiará el sabor sino que le dará un color muy apetecible.



1. Calentar la leche en una cazuela con la piel de limón (sólo la parte amarilla, sin piel interior blanca), la canela en rama y una pizca de sal.



2. Cuando rompa a hervir, añadir el arroz "LA CIGALA al vacío" y cocer a fuego muy lento durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.



3. Seguidamente, agregar el azúcar, remover y continuar la cocción durante unos minutos más, sin dejar de remover para que el azúcar se disuelva. Retirar la ramita de canela y la piel de limón. Por último, verter el arroz "LA CIGALA al vacío" con leche en cuencos individuales y dejar enfriar. A la hora de servir, espolvorear con canela y decorar con tiritas de piel de limón.

LA CIGALA

Arroz con pato

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

400 g de arroz "**LA CIGALA grano largo**"

1 pato de 1½ kg, troceado

2 cucharadas de aceite de oliva

4 dientes de ajo

1 pimiento rojo

1 cebolla mediana, picada

2 tazas de caldo de ave

½ cucharadita de cominos molidos

1 cucharada de cilantro picado

2 tazas de cerveza negra

150 g de guisantes congelados

Pimienta negra molida, al gusto

Sal al gusto

COSTE: medio

DIFICULTAD: media

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 1 hora 30 minutos

VINO RECOMENDADO:

Tinto Crianza
D.O. La Rioja



1. Lavar los trozos de pato, secarlos con papel absorbente y pinchar la piel por varios lados para que no salte mucho al freír. Calentar el aceite en una sartén y freír el pato hasta que esté dorado por todos los lados. Mientras tanto pelar los ajos y machacarlos. Quitar las semillas al pimiento, lavarlo y picarlo.



2. Cuando el pato esté dorado, pasarlo a una cazuela, retirar parte de la grasa de la sartén y rehogar la cebolla, los ajos y el pimiento preparados, hasta que comiencen a dorarse. Verter el sofrito sobre el pato, sazonar con sal y pimienta y regarlo con el caldo.



3. Añadir los cominos y el cilantro y cocer a fuego suave unos 40 minutos o hasta que el pato esté tierno. Incorporar el arroz "**LA CIGALA grano largo**", remover y rociar con la cerveza, calculando que el líquido sea más o menos el doble en volumen que el arroz "**LA CIGALA grano largo**". Si fuera necesario, añadir un poco de agua hasta completar la cantidad deseada. Dejar cocer 10 minutos, agregar los guisantes y cocer 6 u 8 minutos más. Servir inmediatamente para que el arroz no se pase.

LA CIGALA

Arroz negro con chipirones

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

300 g de arroz **"LA CIGALA al vacío"**

5 cucharadas de aceite de oliva

700 g de chipirones

1 cebolla mediana, finamente picada

3 dientes de ajo, machacados

1 pimiento verde

150 g de guisantes

1 ramillete de perejil

Caldo de pescado o agua

Sal al gusto

COSTE: medio

DIFICULTAD: media

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 1 hora

VINO RECOMENDADO:

Tinto Joven
D.O. Valdepeñas



1. Limpiar los chipirones, reservando las tintas, lavarlos y picar los tentáculos y cortar los cuerpos en rodajitas. Calentar el aceite en una cacerola, agregar los chipirones y saltearlos a fuego vivo hasta que comiencen a dorarse. Retirarlos de la cacerola y reservar. Incorporar a la cacerola la cebolla y los ajos y rehogarlos a fuego muy suave hasta que estén transparentes. Añadir las tintas disueltas en agua.



2. A continuación, lavar el pimiento verde, extraer las semillas y cortarlo en tiritas finas. Agregarlo a la cacerola junto con los guisantes y el perejil y rehogar todo junto durante unos 5 minutos. Calcular el volumen del arroz **"LA CIGALA al vacío"** para preparar el doble de agua o caldo de pescado.



3. Seguidamente, agregar el agua o el caldo a la cacerola. Verter el arroz **"LA CIGALA al vacío"** e incorporarlo a la cacerola. Sazonar, tapar y cocinar a fuego suave unos 10 minutos. Añadir los chipirones, mezclar todo bien y continuar la cocción otros 10 minutos o hasta que todo esté en su punto. Servir bien caliente.

LA CIGALA

Corona de arroz

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

250 g de arroz "**LA CIGALA al vacío**"

1 hoja de laurel

1 ramita de perejil

1 limón

2 huevos

10 pepinillos en vinagre

150 g de atún en aceite

2 pimientos morrones

1 lechuga

5 ó 6 tomates cherry

1/2 taza de mayonesa

Sal al gusto

COSTE: bajo

DIFICULTAD: media

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 40 minutos

VINO RECOMENDADO:

Blanco Albariño
D.O. Rías Baixas



1. Poner abundante agua en una cacerola al fuego con el laurel, el perejil, el zumo de 1/2 limón y sal. Cuando rompa a hervir, incorporar el arroz "**LA CIGALA al vacío**", remover con una cuchara para que el arroz no se pegue y dejar cocer unos 20 minutos o hasta que esté en su punto. Desechar el laurel y el perejil y verter el arroz "**LA CIGALA al vacío**" en un colador, pasándolo bajo el chorro del agua fría para que se suspenda la cocción. Dejar escurrir.



2. Cocer los huevos 10 minutos en agua hirviendo, refrescarlos, pelarlos y picar uno de ellos. Verter el arroz "**LA CIGALA al vacío**" escurrido en una ensaladera amplia. Picar la mitad de los pepinillos, el atún y un pimiento. Incorporar estos ingredientes junto con el huevo picado al arroz "**LA CIGALA al vacío**", regar con el resto de zumo de limón, mezclar bien y verter en un molde de corona, apretando con ayuda de una cuchara, para que el arroz tome la forma del molde.



3. Dejar reposar durante 10 ó 15 minutos y, mientras tanto, cortar el pimiento restante en tiritas finas, y el huevo y los pepinillos en rodajas. Desmoldar el arroz "**LA CIGALA al vacío**" sobre una fuente redonda y adornar la corona con el pimiento, los pepinillos y el huevo preparados. Lavar la lechuga, cortarla en juliana fina, salarla y adornar el arroz "**LA CIGALA al vacío**" con ella y los tomates cherry. Acompañar el plato con la mayonesa.

LA CIGALA

Ensalada de arroz

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

250 g de arroz **"LA CIGALA"** de grano largo

2 palmitos

1 cucharada de aceite de oliva

100 g de guisantes hervidos y escurridos

1 cucharada de alcaparras

50 g de maíz cocido

12 aceitunas verdes

12 aceitunas negras

3 pepinillos en vinagre

1/2 yogur natural

Mayonesa al gusto

125 g de anchoas en aceite

1 pimiento morrón

Sal al gusto

COSTE: bajo

DIFICULTAD: baja

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 30 minutos

VINO RECOMENDADO:

Blanco Joven
D.O. Rueda



1. Cocer el arroz **"LA CIGALA grano largo"** en agua hirviendo con sal durante 20 minutos, pasarlo por el grifo del agua fría para cortar la cocción y dejarlo escurrir bien. Mientras tanto, cortar los palmitos en rodajas de medio centímetro aproximadamente. Picar las aceitunas verdes y negras, reservando algunas para el adorno, y los pepinillos.



2. Verter el arroz **"LA CIGALA grano largo"** frío y escurrido en una ensaladera, rociar con el aceite y mezclar con los palmitos, los guisantes, las alcaparras, el maíz, las aceitunas y los pepinillos. Batir bien el medio yogur, con la misma cantidad de mayonesa, rociar la ensalada con esta salsa y mezclar. Rectificar la sazón.



3. Una vez bien mezclados todos los ingredientes, adornar la superficie con las anchoas, el pimiento morrón cortado en tiras y las aceitunas y servir.

NOTA:

Para que el arroz **"LA CIGALA grano largo"** quede muy blanco y suelto, agregar al agua de cocción un chorrillo de zumo de limón. Notará la diferencia.

LA CIGALA

Paella de verduras

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

350 g de arroz **"LA CIGALA al vacío"**

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

100 g de judías verdes

3 zanahorias

1 calabacín

1 tomate

150 g de guisantes congelados

5 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla pequeña, picada

1/2 cucharadita de pimentón dulce

2 dientes de ajo

1 ramillete de perejil

6 hebras de azafrán

Caldo de verduras

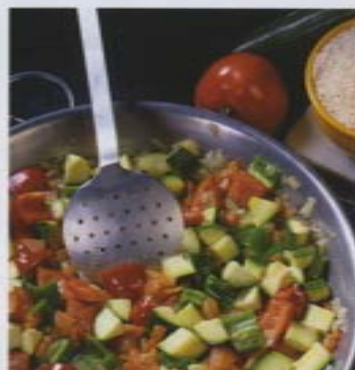
Sal al gusto

COSTE: bajo

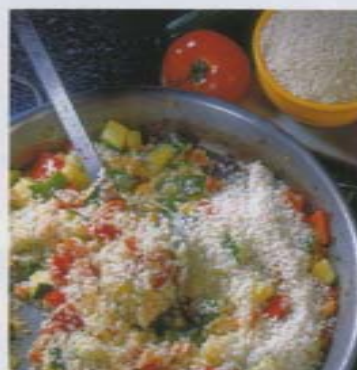
DIFICULTAD: media

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 55 minutos



1. Lavar las verduras, pelarlas si es necesario y cortarlas en daditos. Calentar el aceite en una paellera y rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Agregar todas las verduras, excepto los ajos y saltearlas durante 15 minutos.



2. Añadir el pimentón, mezclar bien con las verduras; medir el arroz **"LA CIGALA al vacío"** e incorporarlo a la paellera sin dejar de remover, hasta que comience a estar transparente. A continuación, machacar en un mortero los ajos y el perejil junto con el azafrán, diluir con un poco de agua e incorporar al preparado anterior.



3. Por último, verter el caldo caliente (doble volumen de caldo que de arroz **"LA CIGALA al vacío"**) sobre las verduras y el arroz **"LA CIGALA al vacío"**, rectificar la sazón y cocer a fuego medio durante 20 minutos o hasta que el arroz **"LA CIGALA al vacío"** esté en su punto. Dejar reposar la paella unos minutos antes de servirla.

VINO RECOMENDADO:

Blanco Crianza
D.O. Rueda



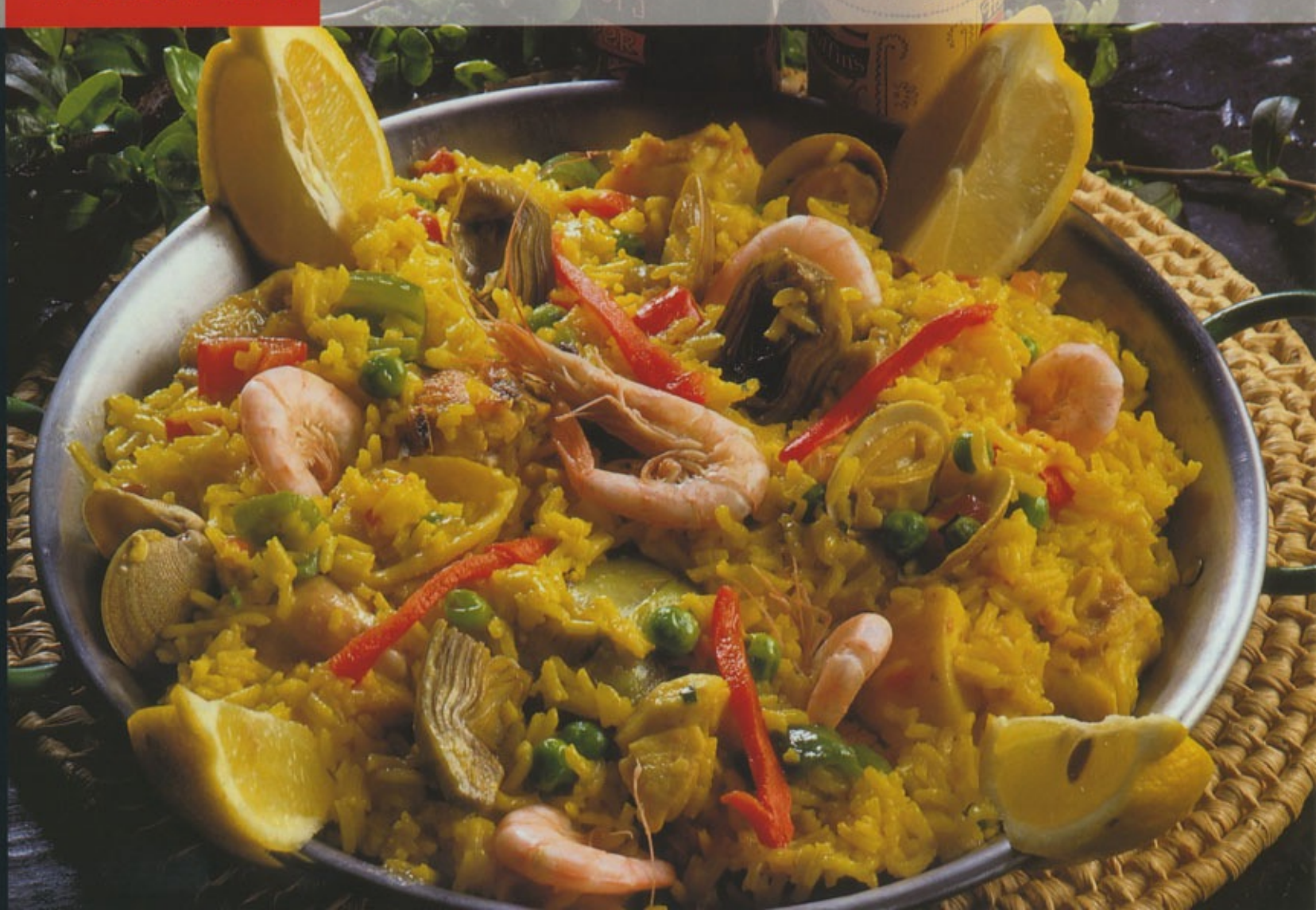
NOTA:

Este plato es digestivo y nos aporta gran cantidad de hidratos de carbono por lo que es muy aconsejable para niños y deportistas. Además contiene muchas vitaminas, en particular vitamina A de la que las zanahorias se llevan el premio.

LA CIGALA

Paella mixta

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

400 g de arroz "**LA CIGALA al vacío**" de grano redondo

500 g de pollo en trozos

300 g de almejas o chirlas

2 calamares pequeños

250 g de gambas

5 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla mediana, picada

1 pimiento verde, picado

1 pimiento rojo, picado

2 tomates picados

2 corazones de alcachofas

25 g de guisantes

4 tazas de caldo de pollo

2 dientes de ajo

1 cucharada de perejil picado

Azafrán y sal al gusto

COSTE: alto

DIFICULTAD: media

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 1 hora 30 minutos

VINO RECOMENDADO:

Rosado
D.O. Navarra



1. Poner las almejas en un cuenco con agua y sal para que suelten la tierra. Lavar los calamares y trocearlos. Pelar las gambas y reservar los cuerpos; cocer las cabezas y cáscaras en 2 tazas de agua durante 15 minutos; colar y reservar el caldo. Calentar el aceite en una paellera, agregar el pollo y dorar. Añadir la cebolla y rehogar unos minutos. Incorporar los calamares, los pimientos, los tomates y las alcachofas, previamente fileteadas, y rehogar todo junto 10 minutos más.



2. A continuación, añadir 1 taza del caldo de pollo a la paellera y cocinar hasta que se consuma el líquido. Seguidamente, agregar el arroz "**LA CIGALA al vacío**" una vez medido y sofreír, removiendo con una cuchara de madera, hasta que comience a estar transparente. Mientras tanto, poner las almejas en un cazo al fuego con un poco de agua y dejarlas hasta que se abran. Retirar del fuego y reservar las almejas y el caldo colado, por separado.



3. Incorporar a la paellera el caldo de pollo caliente, junto con el caldo de cocer las gambas y el de las almejas [doble volumen de líquido que de arroz "**LA CIGALA al vacío**"]. Agregar un majado de ajos, perejil, azafrán y sal, remover todo bien y añadir los guisantes. Cocer hasta que se consuma el caldo y el arroz "**LA CIGALA al vacío**" esté en su punto. Unos minutos antes de terminar la cocción incorporar las almejas y colocar las gambas sobre la superficie del arroz. Retirar del fuego, dejar reposar unos minutos y servir.

LA CIGALA

Paella valenciana

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

400 g de arroz "**LA CIGALA al vacío**"

400 g de pollo

500 g de conejo

6 cucharadas de aceite de oliva

150 g de habas tiernas

200 g de judías verdes

100 g de tomate natural triturado

12 caracoles limpios

1 cucharadita de pimentón dulce

2 dientes de ajo

1 ramillete de perejil

5-6 hebras de azafrán

2 l de caldo de ave o agua

Sal al gusto

COSTE: medio

DIFICULTAD: media

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 1 hora 30 minutos

VINO RECOMENDADO:

Tinto Joven
D.O. Utiel-Requena



1. Cortar el pollo y el conejo en trozos pequeños, lavarlos y secarlos con papel absorbente. Calentar el aceite en una paellera al fuego y freír el conejo y el pollo hasta que estén dorados por todos los lados. Lavar y trocear las verduras, agregarlas a la paellera junto con el tomate y los caracoles y rehogar todo junto durante 10 minutos.



2. Añadir el pimentón, remover y regar con 2 litros de agua o caldo. Preparar un majado con los ajos, el azafrán y el perejil, diluirlo en un poco del caldo de la paella e incorporarlo. Salar ligeramente y dejar cocer durante 45 minutos a fuego suave.



3. Por último, incorporar el arroz "**LA CIGALA al vacío**", remover mezclándolo con todos los ingredientes y dejar cocer a fuego vivo durante 10 minutos. Bajar el fuego y cocer 8-10 minutos más. Apartar del fuego, tapar con un paño y dejar reposar unos 5 minutos antes de servir.

NOTA:

En lugar de las habas y las judías verdes, en Valencia utilizan "*garrofó, ferraúra y tavellas*", pero estas legumbres y verduras no son fáciles de encontrar frescas fuera de la Comunidad Valenciana.

LA CIGALA

Piña rellena de arroz

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

100 g de arroz **"LA CIGALA al vacío"**

2 piñas pequeñas

3 tazas de leche

150 g de azúcar

Esencia de vainilla, al gusto

1/2 taza de nata líquida

Guindas en almíbar, al gusto

COSTE: medio

DIFICULTAD: media

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 1 hora

VINO RECOMENDADO:

Dulce
D.O. Alicante



NOTA:

Si desea preparar esta deliciosa receta con un aporte menor de calorías, puede sustituir la leche entera por leche desnatada, los 150 gramos de azúcar por 10 gramos de edulcorante en polvo y reducir la nata líquida a la mitad. La preparación quedará menos cremosa pero igualmente sabrosa y resultará mucho más ligera y baja en calorías.



1. Poner el arroz **"LA CIGALA al vacío"** en una cacerola, añadir la leche y dejar reposar 1 hora. Poner en el fuego y dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el arroz **"LA CIGALA al vacío"** esté tierno.



2. Añadir el azúcar y la vainilla, mezclar con movimientos envolventes para que el azúcar se disuelva, pero que no se rompa demasiado el arroz **"LA CIGALA al vacío"** y dejar enfriar.



3. A continuación, partir las piñas por la mitad en sentido longitudinal. Extraer la pulpa y cortarla en dados, desechando el tronco central. Añadir los trocitos de piña al arroz **"LA CIGALA al vacío"**, junto con la nata, mezclar todo bien con cuidado y rellenar las mitades de piña con el preparado. Por último, adornar la superficie con las guindas en almíbar y servir el postre bien frío.

LA CIGALA

Risotto de jamón y boletus

las mejores recetas de arroz



Ingredientes para 4 personas

350 g de arroz **"LA CIGALA al vacío"**

100 g de boletus

100 g de jamón serrano

1 cebolla mediana

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de mantequilla

1/2 taza de vino blanco seco

3 tazas de caldo

Perejil picado

Pimienta negra molida, al gusto

Sal al gusto

COSTE: alto

DIFICULTAD: media

MÉTODO: tradicional

TIEMPO: 40 minutos



1. Limpiar y trocear los boletus. Picar el jamón en daditos pequeños. Pelar y picar finamente la cebolla.



2. A continuación, calentar el aceite y la mantequilla en una cazuela y rehogar la cebolla a fuego lento, hasta que esté transparente. Incorporar los boletus y el jamón picados, y rehogar todo junto durante unos minutos.



3. Por último, añadir el arroz **"LA CIGALA al vacío"**, sazonar con sal y pimienta, regar con el vino y cuando éste se haya evaporado, agregar el caldo caliente, poco a poco, según se vaya evaporando, removiendo entre cada adición. Este arroz debe quedar meloso pero *al dente*. Espolvorear por encima el perejil picado y servir.

VINO RECOMENDADO:

Tinto Reserva
D.O. La Rioja



NOTA:

Quando se necesite añadir a una receta agua o caldo es preferible que sea hirviendo porque de esta forma el grano estará más entero. En el caso de no encontrar boletus en el mercado, se pueden utilizar champiñones