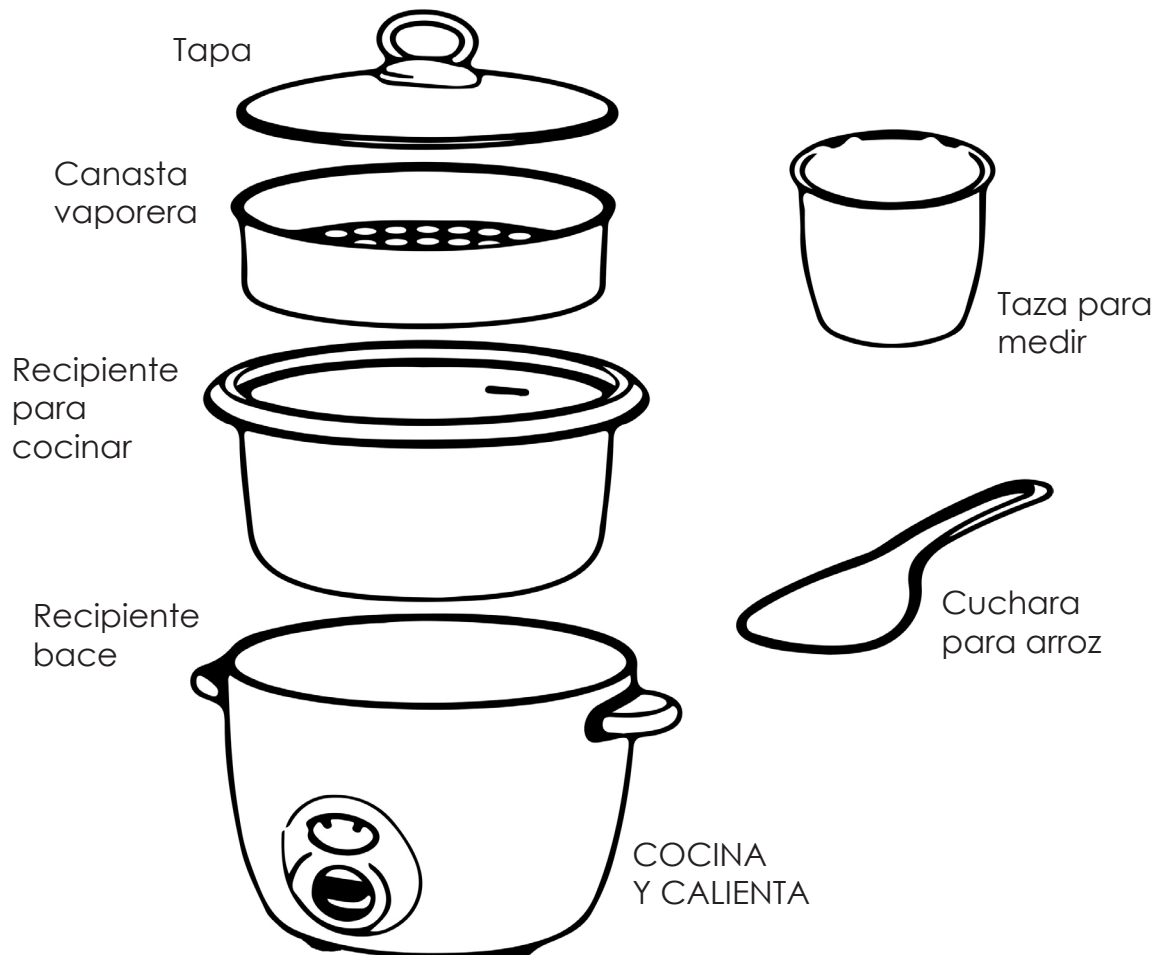


Cocinar con la Arrocera eléctrica

LA TECNOLOGÍA DE NUESTRO LADO



El hecho de preferir lo natural a veces nos aleja de herramientas modernas que nos facilitarían el llevar una alimentación más sana. Es el caso de la arrocera eléctrica. La arrocera eléctrica es un recipiente que consta de una resistencia y de un termostato. Colocamos dentro de la arrocera el cereal, agua, sal, ponemos la tapa, enchufamos y solo queda esperar. Se llama arrocera porque se diseña para preparar el arroz en aquellos lugares donde es el cereal más consumido. Aparte de la arrocera, encontrarás otros aparatos en el mercado más sofisticados (robots de cocina) que podrán hacer la misma función. Tanto la arrocera eléctrica como los robots de cocina nos servirán para aquellos cereales que se comporten de forma parecida al arroz.

C

ONSIDERACIONES SOBRE EL USO DE LA ARROCERA

Hay cereales que se diferencian mucho del arroz. El trigo y sus amigos (avena, cebada, etc.) son mucho más duros que el arroz. El amaranto o el teff espesan el agua y es necesario moverlos frecuentemente. En ese caso no podremos utilizar la arrocera. En la tabla siguiente aparecen los cereales aptos para cocinar con arrocera.

No te olvides de poner a remojo los cereales antes de cocinarlos, sino quedarán duros con las medidas que te indico en la tabla. Antes de añadir el agua puedes untar con un poco de aceite el cazo, así si se pasa un poco de cocción no se pegará. La mayoría de las arroceras tienen la función de "cocinar" y la de "mantener caliente". Ten en cuenta que si mantienes mucho tiempo la función de "mantener caliente" el cereal podrá pegarse en el fondo o pasarse de cocción. Busca una arrocera o robot que cierre bien (para no salpicar), que dé la opción de varias temperaturas y que tenga temporizador, así será más fácil cocinar un rango amplio de cereales.

T

ABLA DE PROPORCIONES

CEREAL	C:A	TIEMPO	NOTAS
Arroz blanco	1:2	20	Sin remojo previo.
Arroz integral redondo, basmati integral, negro/rojo	1:2 y medio	30	Los arroces integrales suelen quedar más duros en arrocera que en olla. Es importante tener una arrocera en la que podamos variar la temperatura.
Trigo sarraceno	1:1 y medio	16	
Mijo	1:1 y medio	16	
Arroz vaporizado	1:1 y medio	20	Permite tenerlo más tiempo en la opción de "mantener caliente".
Bulgur	1:2	20	Coloca en la arrocera solo el agua. Cuando esté hirviendo añade el bulgur y distribuye uniformemente. Pon la arrocera en la función "mantener caliente" y espera durante 20 minutos.
Quinoa	1:1 y medio	16	
Cuscús	1:1	10	Cocinar de forma similar al bulgur pero añadir menos agua y mantenerlo durante menos tiempo.

