

héctor medina

@elchefkent

# el arte de un buen arroz

recetas infalibles  
para paellas,  
socarrats, melosos  
y demás

zenith

héctor medina

@elchefkent

# el arte de **un buen arroz**

recetas infalibles  
para paellas,  
socarrats, melosos  
y demás

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Héctor Medina Fernández, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© del diseño del interior, [Sacajugo.com](http://Sacajugo.com)

© de las fotografías del interior, archivo del autor

Primera edición: abril de 2024

Depósito legal: B. 5.025-2024

ISBN: 978-84-08-28599-1

*Printed in Spain* - Impreso en España



# SUMARIO

## 15 INTRODUCCIÓN

---

## 17 EL ARROZ

---

18 tipos de arroces

20 variedades de arroz más utilizadas en españa

22 tópicos y consejos

## 25 LAS BASES DE UN BUEN ARROZ

---

27 caldo de pescado

28 caldo de pescado y marisco

29 caldo de pollo

30 caldo de carne

31 caldo de verduras

32 *salmorreta*

33 *cebolla caramelizada* con sus propios jugos

34 *infusión* de azafrán

## 37 ARROCES CON VERDURAS

---

39 arroz meloso con calabaza, garbanzos y acelgas

40 arroz meloso con garbanzos y espinacas

43 arroz meloso con setas y calabaza

44 arroz meloso con verduras al wok

- 47 arroz meloso con verduras asadas
- 48 arroz meloso con verduras al limón y canela

## 51 ARROCES CON CARNE

---

- 53 arroz al horno
- 54 arroz con carrilleras al oporto
- 57 arroz con conejo y caracoles
- 58 arroz con costillas al *teriyaki* y setas
- 61 arroz con costillas y pimientos de padrón
- 62 arroz con embutidos y habas
- 65 arroz con pato, setas y *foie*
- 66 arroz con rabo de ternera, coliflor y calabaza
- 69 arroz con secreto, setas *shiitake* e higos con *foie*
- 70 paella valenciana
- 73 arroz meloso con alitas de pollo adobadas
- 74 arroz meloso con carrilleras al vino tinto
- 77 arroz meloso con carrilleras y verduras
- 78 arroz meloso con chorizos a la sidra
- 81 arroz meloso con conejo al tomillo
- 82 arroz meloso con cordero al *ras el hanout*
- 85 arroz meloso con costillas a la miel y mostaza
- 86 arroz meloso con costillas y setas
- 89 arroz meloso con pato a la naranja
- 90 arroz meloso con pollo a la cerveza negra

- 93 arroz meloso con pollo a las finas hierbas
- 94 arroz meloso con pollo al ajillo
- 97 arroz meloso con pollo al cava
- 98 arroz meloso con pollo al curri
- 101 arroz meloso con pollo al *tikka masala*
- 102 arroz meloso con pollo y salsa de trufa
- 105 arroz meloso con pollo y calabaza
- 106 arroz meloso con rabo de ternera al chocolate
- 109 arroz meloso con secreto de cerdo al pedro ximénez
- 110 arroz meloso con secreto de cerdo y manzana
- 113 arroz meloso con solomillo a la pimienta
- 114 arroz meloso con solomillo y castañas asadas
- 117 arroz meloso con solomillo y salsa de setas
- 118 arroz meloso con ternera y salsa de ostras

## 121 ARROCES CON PESCADO Y MARISCO

---

- 123 arroz con boquerones y espinacas
- 124 arroz con gambas y *sepionets*
- 127 arroz con mejillones *thai*
- 128 arroz con bacalao, ajos tiernos y coliflor
- 131 arroz con bogavante
- 132 arroz con carabineros y papada ibérica
- 135 arroz con cigalas y almejas
- 136 arroz con gambas y vieiras

- 139 arroz con pulpo y alcachofas
- 140 arroz con salmonetes y puntillas de calamar
- 143 arroz con sepia y calamares con falso caviar de tinta
- 144 arroz del *senyoret*
- 147 arroz negro
- 148 arroz negro con pulpo y gambas
- 151 arroz meloso con berberechos
- 152 arroz meloso con bogavante
- 155 arroz meloso con calamares y su tinta crujiente
- 156 arroz meloso con calamares encebollados
- 159 arroz meloso con calamares y sobrasada
- 160 arroz meloso con carabineros, tartar y setas *shiitake*
- 163 arroz meloso con cigalas y almejas
- 164 arroz meloso con gambones al ajillo
- 167 arroz meloso con gambones al curri
- 168 arroz meloso con pulpitos al vermú con sobrasada
- 171 arroz meloso con pulpo al ajillo
- 172 arroz meloso con pulpo y almejas
- 175 arroz meloso con pulpo y gambones
- 176 arroz meloso con rape al pesto
- 179 arroz meloso con rape y gambas con nueces
- 180 arroz meloso con sepia «sucia» y habas

## 182 ÍNDICE DE RECETAS

---

## 187 AGRADECIMIENTOS

---

arroces  
**con verduras**





# arroz meloso con calabaza, garbanzos y acelgas

## PREPARACIÓN

1. Trocea la calabaza en dados y sofríela en la cazuela con 80 ml de AOVE. Cuando esté dorada y blandita, retírala. Reserva la mitad para el arroz.
2. Pon la otra mitad de la calabaza en un vaso de batidora junto a 200 ml de caldo de verduras y 20 ml de AOVE. Tritúralo todo hasta obtener un caldo. Pásalo por un colador para quedarte solo con el líquido. Resérvalo para más adelante, ya que este caldo va a aportar sabor y color a tu arroz.
3. Corta la cebolla y el calabacín muy finos y póchalos lentamente en la olla hasta que la cebolla quede transparente.
4. Añade el pimentón dulce y los tomates rallados, y deja evaporar el agua.
5. Incorpora 1,1l de caldo de verduras, rectifica de sal y añade el arroz *carneroli*. Déjalo a fuego fuerte durante 7 minutos. En este momento añade el caldo de calabaza que tenías reservado bien caliente. Remueve el arroz para que suelte almidón y para que no se te pegue al fondo de la cazuela.
6. Añade los garbanzos cocidos y las acelgas troceadas, y baja el fuego a media potencia, moviendo todo el rato, hasta el final.
7. Deja reposar unos minutos... y ya tienes listo tu arroz.

**RACIONES:** 4

**TIEMPO:** 1 h y 15 min

**RECIPIENTE:** cazuela de hierro o inox

## INGREDIENTES

300 g de calabaza  
100 ml de AOVE  
1,3l de caldo de verduras  
½ cebolla  
100 g de calabacín  
1 cucharada de postre de pimentón dulce  
2 tomates rallados  
200 g de garbanzos cocidos  
100 g de acelgas  
Sal  
320 g de arroz *carneroli*

# arroz meloso con garbanzos y espinacas

**RACIONES:** 4

**TIEMPO:** 40 min

**RECIPIENTE:** cazuela  
de hierro o inox

## INGREDIENTES

120 ml de AOVE

1 cebolla

4 cucharadas de  
*salmorreta*

250 g de garbanzos  
cocidos

100 ml de espinacas

1,3 ml de caldo  
de verduras

Infusión de azafrán

320 g de arroz  
albufera

Sal

## PREPARACIÓN

1. En una cazuela, pon el AOVE y sofríe la cebolla troceada fina hasta que esté transparente.
2. Añade la *salmorreta* y deja integrar todo 2 minutos.
3. Incorpora el caldo de verduras y los garbanzos cocidos, excepto un puñado.
4. Quita la piel al puñado de garbanzos, machácalos hasta obtener una pasta y resérvala.
5. Cuando empiece a hervir el caldo, pon sal al gusto y la infusión de azafrán.
6. Añade el arroz albufera, que vas a tener 18 minutos cociendo, removiendo durante toda la cocción. Los primeros 6 minutos a fuego fuerte; es entonces cuando añades las espinacas. Los siguientes 6 minutos, a fuego medio, y agrega la pasta de garbanzos que tenías reservada.
7. Los últimos 6 minutos déjalo a fuego bajo.
8. Deja reposar... y listo.



