

A destacar:

El arroz con costra es uno de los arroces más contundentes y preciados de la comarca valenciana y del sur de España

Los ingredientes de este arroz como el lomo de cerdo ibérico y las costillas, serán el punto de potencia y sabor de esta receta, a la que daremos frescura gracias a las verduras utilizadas y que conjugará perfectamente con la delicadeza del arroz en este caso redondo, todo lo que necesitamos para conseguir una receta deliciosa.

En esta receta destacaremos la aportación del sabor del lomo y las costillas y profundizaremos en el conocimiento de las carnes procesadas con un elevado contenido en grasas saturadas y colesterol.

Mientras cocinan trabajarán de manera específica (destreza y prevención) las siguientes técnicas:

- Sofreír
- Sellar
- Fondos y Caldos
- Prevención: Quemaduras ¿qué hacer?

Ingredientes necesarios para la **Receta semanal**:

Ingredientes para 4 personas:

- 300 g de arroz redondo
- 250 g de lomo de cerdo ibérico
- 250 g de costilla de cerdo adobada
- 1 cebolleta
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 900 ml caldo de carne
- Unas hebras de azafrán / sal / pimienta negra / aceite de oliva / perejil fresco

Enlaces

ALIMENTOS:

- **Cerdo**
Categoría La carne de cerdo carga con la peor fama del grupo. La panceta destaca negativamente entre las distintas partes. Por cada 100 gr: Energía entre 150 y 300 Kcal / Grasa total 4 a 25 gr Características Proteínas...
Artículo completo (también en audio):
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/cerdo>

- **Arroz**
El Arroz es un alimento muy nutritivo y fuente importante de hidratos de carbono complejos. Contiene carbohidratos que sirven como fuente de energía para realizar las actividades diarias tanto físicas como mentales.
Artículo completo (también en audio):
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/arroz>
- **Azafrán**
El azafrán es una especia que se obtiene mediante los estigmas (parte superior del pistilo), de la conocida popularmente como la rosa del azafrán. Todos los procesos desde que se planta la flor hasta que se consigue la especia son manuales...
Artículo completo (también en audio):
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/azafran>

NUTRIENTE:

- **Grasas Saturadas- Insaturadas**
Saturadas: Son las grasas de origen animal, también conocidas como “las grasas malas” porque ocasionan problemas de colesterol y trastornos de circulación
Artículo completo (también en audio):
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/nutricion/grasas-tipo>
- **Grasas ¿Por qué son importantes?**
Por qué son importantes? Las grasas constituyen la principal reserva energética del organismo. Sabido es que un gramo de grasa produce 9,4 Kc. Durante el ejercicio, el cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos, pero después...
Artículo completo (también en audio):
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/nutricion/grasas/>

TÉCNICA DE COCINA:

- **Sellar**
Es el proceso de dorar un alimento rápidamente por todos sus lados para que éste conserve su jugo en el interior
Artículo completo (también en audio):
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/tecnicas-de-cocina/sellar>

PREVENCIÓN:

- **Quemaduras - ¿Qué hacer?**
Las quemaduras pueden causar hinchazón, ampollas, cicatrices y, en los casos más severos, shock e incluso la muerte.
Artículo completo (también en audio):
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/prevencion/quemaduras-que-hacer>

VIDEO TÉCNICAS: UD VIDEO: Fondos blancos- Caldo de ave