Mary's Center

¿Cómo Remojar y Cocinar el Arroz Integral?

Instrumentos necesarios: tazón grande, cuchara para mezclar, colador (u otra herramienta para colar), olla para cocinar, jugo de limón (opcional)

Beneficios de remojar el arroz integral: remojar los granos ayuda a eliminar parte del ácido fítico, mejora la digestión y acelera el tiempo de cocción.

Paso 1: Lavar el Arroz Integral

Lava el arroz integral enjuagándolo con agua a temperatura ambiente una o dos veces. Esto ayuda a eliminar la suciedad y limpiar el arroz.

Paso 2: Remojar el Arroz Integral

Para remojar el arroz integral, agregue el arroz recién lavado a un tazón y añade agua. Su arroz integral duplicará su tamaño. Asegúrese de que haya el doble de agua que el arroz integral.

OPCIONAL: Agregue 1 cucharadita de jugo de limón al agua de remojo. El ácido en el jugo de limón ayudará a descomponer el ácido fítico, lo que permitirá una mejor absorción.

Paso 3: Dejalo Remojar

Deja el arroz en remojo por al menos 8 horas.

Paso 4: Drena el Arroz Integral

Escurre el arroz integral con un colador. Enjuaga con agua una vez más para que el arroz esté limpio y listo para usar.

Paso 5: Cocinar

Para cocinar el arroz integral, agréguelo a una olla grande con suficiente agua, hasta cubrirlo 5 cm por encima de la superficie y deje hervir. Reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento durante 30-40 minutos, o hasta que esté completamente cocido.

Paso 6: ¡Disfruta!

¡Tu arroz ya está listo para disfrutar! Cómelo como acompañamiento con pollo, úsalo para hacer arroz frito, pruébalo con ajo y tomillo, como acompañamiento, o cómelo con huevos revueltos.