Título: Arroz atollado del pacífico colombiano

Por Omar Ibarra

Resumen: Colombia al igual que la mayoría de países del caribe ha tenido a lo largo de su historia gran influencia española, africana e indígena, lo cual se ve reflejado en la gastronomía local.

Uno de los platos que más se repiten en Latinoamérica es los arroces como plato principal que evocan a las paellas españolas, como por ejemplo el arroz cubano, el arroz con habichuela de las Antillas y Puerto Rico, el Moros y Cristianos y en Colombia en la región del océano pacifico, más específicamente en el puerto de Guapi, el arroz atollado, receta de la época de la colonia dado que el puerto, fue uno de los primeros colonizados en esa región del país por los Españoles.

Debido a la variedad de ingredientes que lleva esta receta, es particularmente útil para cumplir con la docena diaria y en esta versión la base serán las crucíferas.

Esta receta se basa en un “falso arroz” que a cambio del tradicional cereal se hace con una crucífera maravillosa como es el coliflor. Lo primero es cortar el coliflor en arbolitos reservando el tallo para otras preparaciones, rallar el coliflor o con ayuda de un procesador de alimentos picar finamente hasta que tenga la apariencia de “arroz”

Lo Que Necesitarás

Para la base (Sofrito)

½ cebolla mediana roja, en rodajas
1 pimiento rojo, en rodajas
½ rama de apio, picado en medias lunas
3 tomates rojos maduros, machacados
2 dientes de ajo, machacado
¼ cucharada de cúrcuma
Pizca de pimienta negra
¼ cucharadita alga wakame molida o nori
½ taza de leche de coco
2 cucharadas de mantequilla de maní
2 cucharadas de “hierbas frescas”

Para el “arroz atollado”

1 cabeza de coliflor pequeña, triturada como “arroz”
½ taza de leguminosas cocidas (frijoles, garbanzos, arvejas)
½ taza de hongos, picados
¼ taza de zanahoria cocida en cubos
¼ taza nueces y semillas
¼ taza de espinacas “baby” (hojas tiernas)

Procedimiento

1. En un caldero ancho a fuego medio-alto, saltea la cebolla, el pimiento, el apio, los tomates, y el ajo con dos cucharadas de agua por 5 minutos.
2. Añade la cúrcuma, la pimienta, el alga molida, la leche de coco, y la mantequilla de maní.
3. Baja a fuego bajo y cocina por 10 minutos.
4. Añade las hierbas frescas y remueve para incorporar bien.
5. En una cacerola mediana, cocina el “arroz” de coliflor con una cucharada de agua.
6. Añade las leguminosas, los hongos, la zanahoria, y las nueces. Cocina a fuego lento por 5 minutos.
7. Combina la base de vegetales y sofrito con el “arroz” de coliflor y verduras. Añade las espinacas y cocina por 2 minutos.

Consejos útiles: Sirve con un tostón de maíz y linaza

Notas: En el pacifico colombiano las matronas o cocineras tradicionales cultivan sus propias plantas medicinales y sazonadoras en canoas viejas o mesas altas que localmente llaman azoteas para prevenir que las inundaciones frecuentes en la zona dañen el cultivo. Primordialmente se cultiva limonaria, cilantro cimarrón, cilantro común, poleo, menta, albahaca morada, orégano) o hierbas que tengas a mano como cilantro fresco.

Tipo de comida: Plato principal

Necesidades nutricionales: Libre de gluten, Libre de soya

Recetas y artículos relacionados:
Arroz mamposteao
Arroz con garbanzos y champiñones
Cereales de grano entero: ¿Son buenos o malos?